تحرّرْ!

أحببْ عملك
أحببْ حياتك

كريس باريز براون





تحرّرْ!

أحببْ عملك
أحببْ حياتك

كريس باريز براون



كريس باريز براون

تحرَّرْ!

أحبِبْ عملك
أحبِبْ حياتك

ترجمة

ماريا الدويهي



Chris Barez-Brown, *FREE! LOVE YOUR WORK, LOVE YOUR LIFE*, Penguin Books Ltd London, 2014

الطبعة العربية

الطبعة الورقية الأولى، 2018

الطبعة الإلكترونية، 2019

ISBN-978-614-425-470-7

دار الساقي

بناية النور، شارع العويني، فردان، بيروت. ص.ب.: 5342/113.

الرمز البريدي: 6114 - 2033

هاتف: 866442 1 00961، فاكس:866443 1 00961

e-mail: info@daralsaqi.com

يمكنكم شراء كتبنا عبر موقعنا الإلكتروني

www.daralsaqi.com

تابعونا على

DarAlSaqi@



دار الساقي



Dar Al Saqi

تمارين
لتليين الذهن

1

كُنْ صاحب عملك
لِمَ اختيار هذا الكتاب؟
طبيعة العمل
لدينا جميعاً الخيار
إشارات تحذيريّة

كُنْ صاحب عملك

لا أحد يرغمك على العمل. أنت صاحب القرار.

دوماً كنّا ونبقى كائنات حرّة. لكنّنا ننسى ذلك، ونقع في فخّ تصوّراتنا الخاصّة. لا شكّ أنّنا بحاجة إلى كسب المال، إنّما الطُرق لتحقيق ذلك لا تُحصى. العمل الذي تمارسه هو العمل الذي اخترت أن تمارسه. لا أحد يضع مسدّساً في رأسك. إنْ كنت لا تحبّه، فالخطأ يقع عليك. هي ليست حبّة من السكاكر.

من واجبك أنت أن تجعل عملك جيّداً قدر الإمكان ليتسنّى لك أن تحقّق أفضل ما لديك.

لا يمكن لأحد أن يفعل ذلك مكانك.

إنّ فرصتك لصناعة مستقبل مميّز لنفسك موجودة بين يديك. اغتنمْها.

ليس هناك من عمل مثاليّ. لا وجود لأمر مماثل.

اسألْ شخصاً يملك المليارات، أو ممثّلاً حائزاً "جائزة الأوسكار"، أو مصوّراً للموضة، أو متذوّقاً للبيرة، سرعان ما ستُدرك أنّ لكلّ مهنة جانبها السلبيّ. نحن بحاجة إلى صقل مهننا لتتناسب معنا على أفضل وجه. لكن الأهمّ أننا بحاجة إلى صقل أنفسنا لنتناسب مع مهننا.

عندئذ يمكننا أن نصبح أحراراً مرّة جديدة.

اغتنم

الفرصة

لصناعة

مستقبل

الأمر
بين
يديك

* مميّز لنفسك *

لِمَ اختيار هذا الكتاب؟

يشكّل العمل جزءاً كبيراً ممّا نفعله في حياتنا، ما يجعلنا نخطئ أحياناً في الاعتقاد بأنّه يحدّد هويّتنا.

إنّ علاقتنا بالعمل أساسيّة في سياق تحقيق سعادتنا، وحيويّتنا، وقدرتنا على التعبير عن ذاتنا: أن نكوّن ذاتنا الحقيقيّة.

لنشعر أنّنا نعيش حياتنا بالكامل، يجب أن يكون العمل ملائماً لنا.

في كلّ يوم أمارس فيه عملي، أتعمّق أكثر في فهمه. فأكتشف أنّ القوى الدافعة له – تلك التي تدفعنا إلى العمل وتحدّد طبيعة علاقتنا به – ليست كما بدت عليه في البداية.

يُطرَح على سبيل المثال هذا السؤال: هل يجعلك العمل سعيداً؟ حاول باحثون في كلّية لندن للاقتصاد الردّ على هذا السؤال، عبر تتبُّع ومقابلة 50 ألف شخص لمدّة ثلاث سنوات، عبر استخدام تقنيّة خاصّة بالهواتف الذكيّة تُدعى Mappiness، أي تطبيق رصد السعادة.

كانت النتائج مفاجئة بعض الشيء؛ وجدوا أنّ العمل يسبّب تعاستنا أكثر من أيّ شيء آخر، باستثناء القبوع في السرير بسبب المرض.

لاحظ أليكس برايسن الذي قاد هذا البحث للكلّية أنّ الناس كانوا إيجابيّين عموماً عند التفكير في معنى وقيمة عملهم في حياتهم، رغم ما كانوا يتكبّدونه نتيجة ممارسة عملهم من ضغط وتوتّر على المستوى الشخصيّ.

لم تكن مصادر الضّغط هذه لتؤثّر في سعادتنا فقط، بل كانت تحوّلنا أيضاً إلى شخص آخر لا يشبهنا: شخص لا نرغب، في غالبيّة الأحيان، أن نكون هو.

لا يخضع الحصول على العمل المناسب لقواعد علميّة ثابتة، إذ إنّنا إمّا نُسيء تحديد الدور الذي نملك القدرة على تأديته بالكامل، وإما لا نتكيّف جيّداً مع الشركة أو الثقافة التي التحقنا بها.

بعض الأعمال التي مارستُها طيّرت قلبي من الفرح، وأطلقت العنان لميزاتي الخاصّة الفريدة من نوعها على نحو لم أكن لأتصوّره. خلال تلك المراحل من حياتي، كانت التجارب التي خضتُها الأشدّ غنى، والعلاقات التي عرفتُها الأكثر عمقاً، وراودني شعور أكبر بتحقيق أهدافي، ما جعلني أعيش حياة أكثر اكتمالاً داخل عملي وخارجه.

لكنّني مارستُ أيضاً بعض الأعمال التي كنت أعدّ خلالها الدقائق وأنا أتمنّى أن أكون في مكان آخر، في حين كنتُ أحاول إيجاد طرُق للتخفيف من وطأة العذاب وأنا أنتظر مرور الوقت. كنتُ أشعر أنّ كلّ يوم من حياتي يضيع سدى، وأنّ أثمن المصادر التي أتمتّع بها (الوقت والموهبة) تتبدّد. والأسوأ من ذلك إدراكي أنّهم كانوا يسلبونني حبّي الثمين للحياة. بدأتْ حياتي تفقد معناها، وكذلك الأمر بالنسبة إلي. لم يكن هناك من خيار آخر سوى التوجّه نحو المخرج.

الحياة والعمل مرتبطان، بعضهما ببعض، بصورة وثيقة، لا ينفصلان، بل يشكّلان وحدة لا تتجزّأ.

إنْ أردنا أن نعيش حياة مذهلة، علينا أن نجعل عملنا مذهلاً بالقدر نفسه.

عندما يكون لعملك هدف، تقفز من السرير كلّ صباح متحمّساً للاحتمالات التي قد يحملها لك النّهار. يبدو أنّ كلّ شيء آخر في حياتك يتوهّج لذلك، فيما يشعّ نورك بصورة أقوى بكثير.

هدفي من تأليف هذا الكتاب هو مساعدتك على الإحساس بهذا الشعور كلّ يوم، وأن يصبح عملك متلائماً معك، فتشعر بتحرُّر فعليّ.

الحياة والعمل
مرتبطان، بعضهما ببعض،
بصورة وثيقة.
لا ينفصلان،
بل يشكّلان وحدة
لا تتجزّأ.

وُضع كتاب تحرّر:

لإعادة التوازن إلى حياتك وجعل العمل وسيلة
لإغنائها على نحو أكبر.

لتذكيرك أنّك رائع وتملك القدرة
على تحقيق أمور مذهلة.

لنبرهن لك أنّ العمل هو عبد لك وليس العكس.

لمساعدتك على جعل العمل بطاقة سفرك إلى
مستقبل مذهل.

لوضعك في كرسيّ القيادة ومساعدتك على خطّ
طريقك نحو الحرّية.

طبيعة العمل

ليس لدينا سوى معدّل 27.350 يوماً نعيشه على هذه الأرض. وإننا نمضي 10.575 من تلك الأيّام في ممارسة العمل؛ عقارب الوقت تدور.

إن أمضيت تلك الأيام في ممارسة أمر لا تحبّه برفقة أشخاص لا يروقون لك، و/ أو وسط بيئة تصيبك بالإحباط، فأنت تهدر حياتك بصورة مروّعة. إنّ العمل ضرورة بالنسبة إلى غالبيّتنا. نحن بحاجة إلى كسب المال للحصول على مأوى وتأمين معيشتنا (وطبعاً جهاز التلفزيون الضخم العالي الدقّة). المال يسيّر عجلة العالم، ولولاه، لوجدنا أنفسنا في وضع حرج. لا مال يعني لا خيار، ولا خيار يعني لا تسلية، ولا تسلية يعني حياة مضجرة بالفعل. الفخّ ليس فقط في المال، فطموحاتنا وأهدافنا وشعورنا بالانتماء مكبّلة بقيود العمل. كيف يمكنك أن تصبح بطل حياتك عندما تؤجّر نفسك لعشر ساعات على الأقلّ يومياً؟

العمل بمنزلة مخدّر لنا جميعاً. يطعمنا نتفاً من النجاح والصداقة والنموّ والنفوذ والتقدير. تمنحنا تلك النتف شعوراً مذهلاً، لذا سرعان ما نشعر بالحاجة إلى المزيد منها. نختلف بعضنا عن بعض في حساسيّتنا إزاء إغراءات العمل، لكن لا أحد منّا يتمتّع بالمناعة.

العمل مفيد لنا أيضاً، إذ يؤمّن حاجاتنا الأساسيّة، ويُعطي لحياتنا معنى وهدفاً. يساعدنا على عيش الحياة التي نختارها. يساعدنا على النموّ والتواصل مع الآخرين. لكنّ تعاطيه، على غرار كلّ أنواع المخدّرات، قد يؤدّي إلى الإدمان.

أظهر مؤشّر Gallup–Healthways Well–Being أنّ الأميركيّين يشعرون اليوم بانزعاج من عملهم وبيئة عملهم أكثر من أيّ وقت مضى. تتكبّد أميركا كلفة "أزمة فسخ الالتزام" 300 مليار دولار سنوياً، فـ71٪ من الأميركيّين يعملون خلال العطل، و38٪ فقط منهم يستفيدون من إجازاتهم، في حين أن 30٪ منهم لا يأخذون حتّى استراحة لتناول الغداء، و48٪ يعتقدون أنّ حياتهم أصبحت مجهدة أكثر خلال السنوات الخمس المنصرمة. أتوقّع إيجاد نموذج مماثل في معظم الدول المتطوّرة.

من الواضح أنّ الأمور اختلّت بعض الشيء.

أصبح العمل أقلّ مدعاة للتسلية وأكثر تسبّباً للعذاب ممّا يُفترض به أن يكون. يمكن للعمل أن يسلبنا بريقنا، ويجردّ حياتنا من شعاعها أكثر فأكثر كلّ يوم. لكنّ العمل ليس سبب مشكلاتنا،

فـ"العمل" كوحدة مستقلّة غير موجود. لا يتمتّع بالوعي. العمل هو ما نفعله. هو ما نحن عليه. لا جدوى من إلقاء اللوم على العمل، علينا أن ننظر إلى أنفسنا.

نحن بحاجة إلى تغيير طبيعة علاقتنا بالعمل لنشعر بالاكتفاء والالتزام والعظمة بكلّ معنى الكلمة. لهذا علينا تغيير طبيعة علاقتنا بأنفسنا.

هذا هو فحوى الكتاب.

نحن بحاجة

إلى تغيير طبيعة

علاقتنا بالعمل

لنشعر بالاكتفاء

والالتزام

والعظمة بكلّ

معنى الكلمة •

لدينا جميعاً الخيار

إنّ ستوارت هوغ، المدير العامّ لمبادرة Girl Hub، وهي تعاون بين الوزارة البريطانيّة للتنمية الدوليّة ومؤسّسة Nike، هدفه تأمين المساعدة للمراهقات في ثلاث دول أفريقيّة. أراد هوغ الحصول على صورة أوضح لما تعيشه الفتاة المراهقة في أفريقيا. تتميّز مبادرة Girl Hub بقدرتها على بلورة بعض التصوّرات عبر تجارب حقيقة. والتجربة التي سنوردها لم تفارقه يوماً:

في العام الماضي، أمضيتُ النهار برفقة إيميبيت، وهي فتاة من أثيوبيا، لأتعرّف إلى نمط حياتها. تستيقظ في الثالثة صباحاً لتدرس على ضوء هاتفها المحمول، كي يتسنّى لها الوقت لإتمام واجباتها المدرسيّة عند الخامسة قبل الذهاب إلى المدرسة. تشمل الأعمال المنزليّة التي تفعلها حمل أربعة وخمسين رطلاً من المياه مسافة 500 ياردة على ظهرها من أجل إعداد الفطور للعائلة وإتمام أعمال التنطيف. حاولتُ فعل الأمر بنفسي، لكنّني اضطررتُ إلى التوقّف كلّ عشرة أقدام لأتمكّن من إنهاء المهمّة. كانت أيضاً تضطلع بالأعمال الزراعيّة في المنزل، لأنّ والدها متوفٍّ ووالدتها مريضة. كانت تبيع الحطب في السوق لقاء نحو سبعين سنتاً يوميّاً. كم دُهشت عندما علمت أنها كانت تدفع عشرة سنتات من السبعين التي كانت تجنيها يومياً ليشحن أحدهم هاتفها بالكهرباء فيتسنّى لها الدراسة في العتمة كلّ صباح!

ما أذهلني هو أنها رغم نمط حياتها المضني جدّاً، في نظري، لم تتوقّف عن الابتسام طوال النهار الذي أمضيتُه برفقتها. كانت تشكّل قوّة دائمة من الطاقة الإيجابية. أعلم أنه في حال تمّ وضعها في المكان المناسب، ستدير الشركة في غضون سنتين لأنها تبحث باستمرار عن سبل للنجاح، رغم كلّ الأسباب التي قد تدفعها إلى الفشل.

ليست الظروف التي نواجهها هي التي تحدّد إحساسنا بالحرّية، بل الطريقة التي نغتنم بها تلك الظروف ونستفيد منها. هناك عدد لا يُحصى من الأشخاص الذين عايشوا تجربة بائسة. الكثير من الممثّلين المشهورين، والموسيقيّين، والفنّانين، ورجال الأعمال، ملكوا العالم لكنّهم لم يجدوا في ذلك أيّ إحساس بالحرّية أو المتعة. لكنّ إيميبيت كانت سعيدة بالفرصة التي أُتيحت لها بالدراسة على ضوء الهاتف عند الثالثة صباحاً. لقد تكيّفت مع ظروفها، وكانت سعيدة بالحرّية المتاحة لها.

لدينا جميعاً الخيار.

إشارات تحذيريّة

لا تكن حالماً

عقلُنا يصنّع الأحلام. هي ليست مختلفة جدّاً عن ممارستنا الألعاب الافتراضيّة كلعبة Grand Theft Auto مثلاً. إنّها وسيلة ترفيهيّة رائعة ومسبّبة للإدمان بقدر الألعاب الافتراضيّة (لكنها ليست لحسن الحظ عنيفة ومقلقة مثلها). يمكن لنا أن نكون شخصاً لسنا عليه في الحقيقة.

هذا الأمر مقبول في الألعاب، إنّما ليس في الحياة الحقيقيّة.

لذا قفْ لحظة واسألْ نفسك عمّن تكون حقيقة.

ما الذي يميّزك فعليّاً؟

لماذا أنت هنا؟

ما الذي يميّز الوقت الحاضر؟

اجلسْ لوقتٍ واسألْ نفسك: هل يساعدك العمل على إثبات عبقريّتك الشخصيّة، والتعبير عمّا تتميّز وتتفرّد به؟

هناك العديد من الدلائل التي قد تساعدنا على ذلك. يُفترض بنا التنبّه إليها، لكنّنا نتجاهلها عادة.

إن كنت تستيقظ كلّ يوم صباحاً وأنت تعلم جيّداً كيف سيكون نهارك، ربّما من الأفضل أن تعيد هذا الكتاب إلى الرفّ إلى أن تحتاج إليه.

لكن إن كنت، لسبب من الأسباب، لا تشعر بالارتياح في العمل الذي تزاوله – أو مع الأشخاص الذين تزاول العمل معهم – فإن كتاب تحرّرْ هنا لتحريرك.

اقرأ الجمل التالية:

إنني أعمل على نحو مضنٍ.

أعجز عن التوقّف.

أصبحتُ أتماهى مع عملي.

غالباً ما أشعر بالغضب أو الكبت نتيجة عملي.

أشعر أنني عالق في عملي.

أشعر بالملل.

أحد زملائي في العمل يتسبّب لي في الإزعاج باستمرار.

أشعر أنّ عملي ليس "أنا".

لا شيء يحدث في العمل.

أعيش مرتقباً ساعة انتهاء العمل كلّ يوم وعطلة نهاية الأسبوع، وأنتظر العطل بصبر فارغ.

أشعر أنّ العمل أمر قاسٍ.

لا أتسلّى.

تحوّلتُ إلى شخص لم أفكّر يوماً أن أكون هو.

أرباب عملي أغبياء، ويحوّلون حياتنا إلى جحيم.

حيث نعمل لا يمكنك أن تنجح، بغضّ النظر عن مدى إتقان عملك.

إن وجدت نفسك تهزّ رأسك إيجاباً على أكثر من اثنين من تلك التصاريح، فلقد حان الوقت لإجراء بعض التعديلات.


ضَعْ حزام الأمان؛
سوف نذهب
في رحلة

جوهرك الحقيقي

2

حاولْ أن تكون هيبّياً بعض الشيء
اليين واليانغ
قرأْ كتاب "تحرّرْ" واشعرْ بالحرّية
كي لا ننسى
ستختفي خواطرك بسرعة
كلّ ما تحتاج إليه موجود هنا والآن
أطفِئْ هاتفك
تخدير غير مريح
جميعنا واحد، جميعنا متشابهون
تكلّمْ بلطف
آلة الحبّ
عاطفيّون للغاية

حاولْ أن تكون
هيبّياً بعض الشيء

إن اقتنعت بأنك دائماً صاحب الخيار، فستكون حرّاً على الدوام. ليس ذلك بالأمر السهل، لكنّ المكافأة ستكون شعوراً كبيراً بالتحرّر.

غالباً ما نقع في فخّ الاعتقاد أنّنا أفراد منفصلون، بعضنا عن بعض، وأنّنا بحال من الأحوال نعيش وحدنا. يمكن أن ننظر بعضنا إلى بعض كوحدات متميّزة تتمتّع كلّ منها بشخصيّة فريدة من نوعها وماضٍ ومستقبل ثابتين، والاعتقاد أنّ مساراتها في الحياة قد تتداخل، بعضها في بعض، بشكل تحتّمه فقط عشوائيّة القدر.

نعتقد أنّ ما نراه في المرآة يحدّد ما نحن عليه: شكل جسديّ وبعض الإضافات الصغيرة. أعتقد أنّ الحقيقة مختلفة جدّاً عن ذلك. وكذلك فعل تيلار دي شاردين.

"نحن لسنا بشراً نخوض تجربة روحيّة،
إنّما نحن كائنات روحيّة تخوض تجربة بشريّة".
بيار تيلار دي شاردين، فيلسوف وكاهن يسوعيّ

كان بيار تيلار دي شاردين يعتقد أننا موجودون جميعنا ضمن دائرة من الوعي. لنقلْ إنك، عند أحد أطراف تلك الدائرة، شخص يُدعى جيد باورمان يعمل في مجال المبيعات. أنت في الحادية والثلاثين من عمرك، تعيش مع صديقتك، لكنّك لست مستعدّاً بعد للالتزام. لا زلت تمرّ ببعض التحدّيات المهنيّة، وربّ عملك يحبّك رغم أنّ عملك شاقّ بعض الشيء. تشعر أنك تحرز بعض التقدّم في سلّم الشركة، ما يجعلك تتحمّل ذهابك يوميّاً إلى عملك المضني. كلّ هذه الأمور لك، ولك وحدك.

أمّا عند الطرف الآخر للدائرة، فأنت جزء من وحدة عالميّة واحدة. كلّ ذرة في الخليقة مرتبطة بعضها ببعض على مستوى الطاقة، ومع أننا نادراً ما نشعر بذلك، فإننا نملك القدرة على بلوغ الوعي المطلق: مكان لا وجود فيه للوقت، مكان لا وجود فيه للقلق والخوف، مكان لا وجود فيه للهويّة الفرديّة. عند اتّصالنا بهذه الطاقة، يصبح كلّ شيء ممكناً، وتفقد همومنا الأرضيّة أهمّيتها.

هذا ليس مفهوماً جديداً.

على مرّ عقود من الزمن، قدّم الأشخاص الذين كانوا يسعون إلى رفع مستوى وعيهم وصفاً مماثلاً للتجارب التي خاضوها، سواء بالتأمّل، أو الشامانيّة، أو الصلاة، أو الصّوم، أو الدّين، أو كبت الغرائز، أو العلاج الشفائيّ. فقد وصف الفلاسفة والمرشدون الروحيّون وعلماء النفس، من كارل يونغ وصولاً إلى ديباك شوبرا، وجودنا باستخدام لغة مماثلة وإطار فكريّ ثابت.

هذا هو جوهرنا الحقيقي.

رغم صعوبة إثبات عالميّتنا،
فإنه من السهل اختبارها.

خُض التجربة الآن. اجلسْ في وضعيّة مستقيمة، ابتسمْ وتنفّسْ بعمق من بطنك وأنت تركّز على الضوء الموجود فوقك. ستلاحظ كم من السهل تحويل وعيك. بفعل ذلك، يمكنك أن تلاحظ بسهولة أنك كلّ شيء عدا شخص يُدعى جيد باورمان الذي يعمل في مجال المبيعات. نحن بعيدون أشدّ البعد عن الإمكانات الموجودة حولنا.

خذْ وقتك، فالأمر يستحقّ ذلك.

إنْ تنفّست ومكثت بهدوء لدقيقة أو دقيقتين،
فستشعر بتحوُّل ما.

يمثّل جيد باورمان ما نختبره عبر التركيز على حياتنا المادّية وأجسادنا الحسيّة المتعارضة مع ما نحن عليه حقيقة. إنّ التجربة التي تخوضها في مجال العمل هي مجرّد عنصر ممّا أنت عليه. إذا اخترنا أن ننظر إلى أنفسنا حصراً على أننا جيد باورمان، البالغ من العمر واحداً وثلاثين عاماً، والذي يعمل في مجال المبيعات، أليس مرجّحاً أن نبقى مأسورين في الفخّ للأبد؟ بتغيير معتقداتنا حول ما نحن عليه حقيقة، سنتحرّر من الفور. قد يشعر بعضنا بسهولة في اعتماد وجهة النظر هذه، فيما سيشكّل ذلك تحدّياً بالنسبة إلى آخرين. المسألة ليست بمعرفة إلى أيّ حدّ يمكنك أن تنجز هذا التحوّل، بل أن تفعله باستمرار لتكتسب حرّية أكبر في النظر إلى الأمور، ومن ثم في عيش حياتك. وهذا ينطبق على كلّ عناصر حياتك، إنما على عملك بنحو خاصّ. حاولْ أن تعتمد وجهة نظر أكثر مرونة بالنسبة إلى عملك وكيفيّة ارتباطه بك. هذا يعني أنّ لديك فرصة أكبر بكثير لتجعل عملك مناسباً لك، ولتصبح حرّاً بكلّ معنى الكلمة.

الیین والیانغ

إنّ وكالتِي Upping Your Elvis متخصّصة في مساعدة المنظّمات على تحسين القيادة الخلاّقة. نحن نساعد الناس على إعادة اكتشاف مدى روعتهم، وكيفيّة استخدام مواهبهم الشخصيّة للحضور كلّ يوم إلى العمل بالمزيد من الطاقة والثقة بالنفس، وليكون لهم تأثيرهم الخاصّ والمتميّز.

لقد أمضيت سنوات وأنا أعمل مع مجموعة واسعة من الأشخاص والمنظّمات، وقد لاحظت أخيراً مؤشّرات واضحة على أنّ عالم الأعمال يتغيّر. وتغيُّره هذا يحدث على مستوى جوهريّ.

لطالما كانت إدارة الأعمال ترتكز على الذكاء والمنطق. نحن بارعون في تفحّص الأمور، ونستنبط من المعطيات المتينة استنتاجات حول الخطوة المقبلة التي يجب فعلها. كلّ خطوة جزء من إستراتيجية متكاملة، وفي حال تعثّر إيجاد تفسير للأمور، نتابع البحث إلى حين العثور على تفسير نراه مناسباً. هذا ما نسمّيه المقاربة "اليانغ" لإدارة الأعمال.

اليانغ أساسيّ لنا لنكون حذقين ومهنيّين وموزونين في تصرّفاتنا. يوفّر علينا الكثير من الوقت عبر تطبيق تجارب سابقة على عالم اليوم. ويبحث عن أنماط واتّجاهات تساعدنا على فهم ما يحدث. عندما نعجز عن تفسير الأمور، نشعر بالقلق لأنّ الأمور خارجة عن سيطرتنا.

هذا هو المنحى الذي يشبه الآلة في عالم إدارة الأعمال.

هذا النمط من إدارة الأعمال المرتكز على المنطق أثبت فعّاليته لنا جميعنا، لكنّه بدأ الآن يبرهن فشله. يُزعَم أنه كان يوجد في مكتب ألبرت آينشتاين ملصق كُتب عليه: "ليس كلّ ما يمكن تثمينه ثميناً، وليس كلّ ما هو ثمين يمكن تثمينه".

بدأنا نعي الحدود التي يفرضها المنطق بالنسبة إلى إدارة الأعمال. فإدارة الأعمال تتعلّق أساساً بالناس. والناس كائنات مذهلة ومميّزة لا يمكن توقُّع ردود فعلها. عندما نبدأ الاعتقاد أننا قادرون على الإحاطة بهم، عبر الخرائط والأفكار والمعطيات، غالباً ما نُفاجَأ بالتوصُّل إلى نتائج مغلوطة.

هناك الكثير من الأمور في العالم التي علينا قبول عجزنا عن فهمها. هناك مسائل لا يمكن شرحها والإحاطة بها عبر نموذج فكريّ صغير ومتقن. إنّه أمر مخيف. نتوقّع من القادة أن يكون لديهم أجوبة ذكيّة عن كلّ شيء، لكن الأمر لم يعد ممكناً (في الحقيقة، لم يكن أبداً ممكناً). لم يعد اليانغ كافياً.

"اليين الخاصّ بإدارة الأعمال" هي التسمية التي اخترتها للدلالة على القوى غير المرئيّة والمهمّة بقدر تلك التي يمكننا تلمّسها بشكل أكبر. تشمل تلك القوى الشغف والحماسة والإيمان والإنسانيّة والصداقة، كما الحدس والطاقة والتعاطف والوعي والتواصل. هي التي تميّز منظّمة ما، والقائد طبعاً.

هناك النواحي الإنسانية لعالم إدارة الأعمال.

في منظّمة Upping Your Elvis، نعتبر أنّ الجميع كاملون، لكنّهم غالباً ما ينسون هذا الأمر ويعجزون عن الإقرار به. يقضي عملُنا بمساعدة المنظّمات والناس العاملين ضمنها على إعادة اكتشاف هذه القدرة، ونستمتع بكلّ دقيقة نمارس بها عملنا. قد يبدو الأمر غير جديّ، إنما على الصعيد النقديّ، يمكن لعائدات الاستثمار التي نساعد المؤسّسة على تحقيقها أن تبلغ معدّلات لا تُصدَّق. ما كان ليطلبوا مساعدتنا مراراً وتكراراً لو لم يكن لدينا تأثير حقيقيّ وقيمة مضافة على مؤسّسات زبائننا.

لطالما كان لهذه الإستراتيجية المرتكزة على العنصر البشريّ تأثير أكبر من مبادرات إعادة تسمية المؤسّسات، أو إعادة هيكلتها، أو تقليص حجمها، أو تغيُّر الإستراتيجية المتّبعة، أو اعتماد نهج جديد، أو أيّ مبادرة أخرى رعاها المجلس. لهذا السبب كرّست حياتي لـ"اليين". حثُّ الناس على تحقيق ذواتهم الاستثنائيّة ليصبح بعدها كلّ شيء ممكناً.


العنصر
البشريّ
يوازن الآلة

باتت المؤسّسات، والجيل الجديد من القادة، تعي أكثر فأكثر حدود العقل المنطقيّ. ها هو المدّ يتحوّل، وقد بدأنا نستيقظ.

آلن ج. لافلي، المدير التنفيذيّ لشركة Procter & Gamble’s، مدافع شرس عن التأمّل، ومقتنع بفوائده على عالم إدارة الأعمال. كذلك ويليام جورج، وهو عضو حاليّ في مجلس إدارة مؤسّسة Goldman Sachs ومدير تنفيذيّ سابق للشركة العملاقة في مجال العناية الصحّية، Medtronic. كذلك بالنسبة إلى ستيف جوبز، أحد مؤسّسي شركة Apple’s. كانت شركة Fujitsu العملاقة المتخصّصة في مجال الإلكترونيّات ترسل مديريها لسنوات إلى دير تابع لطائفة "الزن" ليتجنّبوا السلوكات المتأصّلة فيهم.

يتبنّى عالم الأعمال طريقة حياة جديدة، وموقفاً جديداً ممّا يعنيه النجاح. فما كان يُعتقد في السابق أنها مبادئ "هيبيّة" أصبحت اليوم ذكيّة وخلاّقة على حدّ سواء.

إنه صعود "اليين".

العنصر البشريّ بدأ يوازن الآلة.

لستُ أدعّي أن لا فائدة من المنطق والعقلانيّة والتحليل والفكر في عالم الأعمال. لكنّها مجرّد جزء من عبقريّتنا المطلقة.

عالم الأعمال يتغيّر، وبتنا نشهد ظهور نسل جديد. فقد بدأ بعض القادة يميلون الدقّة من الأنانّية إلى التعاطف، ومن العلم إلى الإنسانيّة.

بات العديد من المديرين التنفيذيّين يدركون أنّ قياس الأمور لن يسمح بالحصول على كلّ الأجوبة، هذا لأنّ الكثير من الأمور المهمّة جداً في الحياة غير قابلة للقياس. لا يمكن تثمين كلّ ما هو ثمين. كانت البراهين الناتجة عن التجربة بمكانة الكأس المقدّسة لعالم الأعمال، لكنّني أعتقد أنها ستُصبح مهمّشة في وقت قريب. لا يمكن قياس الوعي. حاولْ مثلاً أن تقيس الحبّ.

اقرأْ كتاب "تحرّرْ"

واشعرْ بالحرّية

إنّ كتاب تحرّرْ مزيج من اليين واليانغ.

أنا أهوى كثيراً التخطيط للأمور وفق خطّ مستقيم (عقلي لا يتبع أبداً خطّاً مستقيماً)، لكنّني آمل أن تكون حدودي ككاتب مفيدة لكم ككقرّاء، بما أنها تترك لكم المجال لاختيار الطريقة المفضّلة لديكم للدخول إلى كتاب تحرّرْ.

هناك بعض المواضيع والأفكار التي تتبلور عبر الكتاب، لذا قراءته من الصفحة الأولى حتّى الأخيرة خيار جيّد جدّاً. لكن من الممكن أيضاً أن يكون كتاب تحرّرْ عيّنة عشوائيّة يمكن الاستلهام منها (خصوصاً عندما يوضع، على ما يبدو، في الحمّام. يسرّني دائماً أن أسمع أن لكتبي مفعولاً كبيراً في أمكنة الاسترخاء).

أنت تختار ما يناسبك، وتستمتع بالحرّية.

يتضمّن الكتاب بعض الأفكار العمليّة والأدوات التي يمكنك اختبارها. ترتكز هذه الأخيرة على تجربتي الخاصّة، وعلى محاولات تستند إلى مبدأ التجربة والخطأ.

تنتمي تلك الخطوات إلى نمط "اليانغ"، فهي منطقيّة وبسيطة وسهلة التطبيق.

أمّا الخطوات التي تنتمي إلى نمط "اليين"، فتُوازِن تلك الأخيرة.

إنّها أكبر وأعمق وأكثر فعّالية. تطبيقها أصعب، لكنّنا سنرافقك قدماً على الطريق إليها. في سياق رحلتك عبر هذا الكتاب قد يراودك في بعض الأوقات شعور بأنك ضائع وعاجز عن الفهم؛ هذا لأنّ المفاهيم التي تقرأ عنها تتردّد داخلك وفق تواتر مختلف عن الذي اعتدته. إذا أعدت قراءة مقطع ما ووجدت أنك لا تزال عاجزاً عن الغوص فيه، توقّفْ لوقت وتنفّسْ قليلاً ثمّ استعدِ القراءة بعد أن تشعر بالارتياح.

إنّ تحويل وعيك بقراءتك كتاباً ما ليس بالأمر الاعتياديّ، لكنّه ممكن في حال خلقت صلة حقيقية مع الحيّز الذي يأخذك إليه.

تابعِ التنفّس، حافظْ على الابتسامة، ولتبدأ المغامرة.

كي لا ننسى

إن ''الأفيديا'' مفهوم مفيد. تعني كلمة ''فيديا'' السنسكريتية الحكمة أو المعرفة، أما الحرف ''أ'' في بداية الكلمة، فيشير إلى النقص أو الغياب. إذاً، ''أفيديا'' هي جَهلٌ أساسيّ للحقيقة. لكن أساس هذا الجهل ليس نقصاً في المعرفة، بل العجز عن اختبار ارتباطك العميق بالآخرين وبذاتك الحقيقيّة.

الأفيديا جهلٌ لما نحن عليه، والحقيقة الضمنيّة التي تربط كلّ شيء في العالم، بعضه ببعض. فغالباً ما تختلط علينا الأمور بين المؤقّت والأبديّ، وبين الملوّث والنقيّ.

المخيف في الأمر أنّ هذا الجهل جزء من تصميمنا الداخليّ. لو كنّا جميعنا نعي في كلّ وقت من الأوقات أننا جزء من وعي مطلق – وأنّ العبثية التي نواجهها يوميّاً هي مجرّد جزء من لعبة مسلّية – لن نتكبّد عناء خوض هذه التجربة البشريّة. كي نكون بشراً بكلّ معنى الكلمة، نحن بحاجة إلى فقدان فطريّ للذاكرة.

حتّى عندما نتوصّل إلى خلق رابط عميق مع ما نحن عليه حقيقة، غالباً ما يكون ذلك تجربة عابرة سرعان ما تدخل طيّ النسيان. فعقولنا التي تتميّز بنشاط مفرط تبدأ التركيز على الغد أو البارحة، ومن ثم تتلاشى تجربة الاتّصال الحقيقيّ بالذات.

الطريقة الوحيدة لتخطّي فقدان الذاكرة هذا هي بوضع تدوينات لمساعدتنا على تذكّر أننا مذهلون ولدينا الحرّية لاختيار كيف نريد أن نكون.

أبسط أنماط التدوينات هي التدوينات الملموسة التي بعثرتُ العشرات منها خلال حياتي، والتي تتراوح بين التدوينات على الدفاتر إلى الأوراق الملوّنة الصغيرة التي كنت ألصقها على الجدران. أمّا مدوّناتي الأخرى، فتشمل عائلتي (التي تذكّرني بأنّ الحياة لا تقتصر على العمل الكادح فقط)، والموسيقا المرتبطة بمناسبات سعيدة، ومشهد البحر من نافذة مكتبي.

أحرص على أن أخطّط لتجارب غنيّة في حياتي من شأنها إعادة خلق الصلة بيني وبين جوهري الحقيقيّ: إمضاء الوقت مع أصدقاء يفكّرون مثلي، السفر إلى أماكن شيّقة، حتّى ممارسة أحد النشاطات الغريبة المفضّلة لديّ وهي التحطيب. كلّ ذلك يساعدني على التذكّر.

سيساعدك كتاب تحرّرْ على كتابة الملاحظات. ستتذكّر كلّ يوم أنّ وجودك في العمل هو خيارك، ومن ثمّ خيارك حول كيفيّة المشاركة في اللعبة في حال لم تكن تفعل ذلك.

لاحظْ أنّ تفكيرك بدأ يشرد. أعِد قراءة هذا القسم الأخير، ولاحظْ ما الذي يحدث وأنت تفعل ذلك.

حان الوقت لتدوين ملاحظة.

حدّدْ موعداً في دفتر مذكّراتك للجلوس مع نفسك لعشر دقائق غداً. استفدْ من هذا الوقت لتسأل:

أين أنا الآن ضمن دائرة الوعي تلك؟ هل أنا جيد باورمان أم أشعر أنني أكبر من عملي واسمي وجسدي؟

لإحراز تقدّم ما، يجب الإجابة عن الأسئلة
أمّا لتحقيق اكتشاف ما، فيجب مساءلة الأجوبة.
برنارد هايش، عالم في الفيزياء الفلكيّة

ستختفي خواطرك بسرعة

لقد وصلت للتوّ. لا ماضيَ لديك ولا حاضرَ.

أحد الأفخاخ التي نقع ضحيّتها – وتجعلنا أسرى الاعتقاد بأننا محدودون ومميّزون – هي من حياكة أذهاننا التائهة. في هذا الكتاب، سوف نرى كيف يمكن لأذهاننا العمل على عدّة مستويات، وكيف يمكنها أن تكون مصدراً مذهلاً للتحرّر. لكن بالنسبة إلى أغلبيّتنا، ولقسم كبير من وقتنا، هناك مشكلة تُطرح.

الإدراك هو الحقيقة، وفي النتيجة إنّ تعلّم كيفيّة إدراك الأمور هو أحد أفضل الدروس التي يمكن أن نتعلّمها. عندما ندّعي أنّنا جيد باورمان، يحلو لأذهاننا اللهو. على غرار ولد في محلّ لبيع الألعاب، سيستميلها كلّ ما هو جديد وبرّاق. ستجد أنّ الأمور التي تولّدها المخيّلة أكثر جاذبيّة من تلك الموجودة أمامها في الحقيقة، وهي بارعة في ابتكار عوالمها وتخيّلاتها الخاصّة.

ما يعنيه هذا هو أنّ أذهاننا تميل أكثر إلى التركيز على الماضي والمستقبل. الماضي شيء جميل، لأنّه يحتوي على الكثير من الذكريات التي يمكن أن تلعب دور المحفِّز للذهن ليلعب بها ويجمّلها. أمّا المستقبل، فهو قماشة سوداء يمكن لأذهاننا الخلاّقة أن ترسم عليها صوراً لامتناهية من نسج الخيال؛ يمكننا أن نلعب دون أيّ روادع. لكنّ المشكلة الناتجة عن هذه الموهبة أنه من السهل جدّاً علينا تمضية وقت أكبر في التخيّل منه في عيش حياتنا.

” يتعامل غالبيّة الناس مع الحاضر على أنه عقبة يحتاجون إلى تخطّيها.
وبما أنّ الوقت الحاضر هو الحياة نفسها، فإنه لنمط عيش مختلّ“.
إيكهارت تول، مؤلّف كتاب The Power of Now

يرى إيكهارت تول، وهو المعلّم الروحي المفضّل لدى أميركا، أننا نمضي نحو 90٪ من وقتنا ضائعين وسط أفكارنا. عدا أنّ هذا الفخّ يعيق تألّقنا بسبب إلهائنا عمّا يحدث الآن، ويغذّي أيضاً فقداننا ذاكرة ما نحن عليه حقيقة، يبقينا مأسورين دائماً وفعليّاً. خلال بعض الاجتماعات، قد تبدو لك قدرتك على فصل نفسك عن عرض تقديميّ مضجر آخر بمنزلة قوّة خارقة، لكن النتيجة على المدى الطويل هي انفصال متزايد عن الحياة.

بغية مساعدتك على تخطّي هذا الفخّ والتحرّر من براثنه، نحتاج إلى استعادة فكرة الدائرة التي نعيش ضمنها، والتي لا نرى في غالبيّة الوقت سوى جزء منها. لانتشالك من وجهة النظر الضيّقة والمحدودة هذه، أودّ منك أن تتخيّل ما يلي:

إنّ جسدك الحسيّ الذي تعتقد أنك تقيم داخله والذي يشكّل الجزء الأهمّ من هويّتك هو في الواقع مجرّد بذلة فضائية. إنّه موجود فقط ليتسنّى لك خوض التجربة الحسّية للوجود البشريّ.

عندما أقول "أنت"، أعني فعليّاً "نحن". إن كنّا جميعنا واحداً وعلى علاقة بعضنا ببعض على المستوى الأعلى، فإن عناصر هذا الوعي الأسمى تكون هي التي تسكن وتحرّك البذلة الفضائيّة.

تتمتّع تلك العناصر بشخصيّات وطاقات مختلفة تعبر سريعاً.

لذا، إنّ جوهر ما نحن عليه خلال تجربتنا البشرية في حالة تغيُّر مستمرّ؛ الشيء الواحد الثابت هو البذلة الفضائيّة. ذكرياتنا هي ذكريات البذلة الفضائيّة، وليست ذكريات الذات الحقيقيّة. نشعر أنها حقيقيّة ومريحة على نحو مذهل، لأنّها تمنحنا هويّة على المستوى الأرضيّ. لكنّها ليست أكثر أهمّية بالنسبة إلى حقيقتنا الحاليّة ونظرتنا الفعليّة إليها، من الكتاب الذي كنّا نقرؤه ليلة أمس، أو الفيلم الذي نشاهده الآن.

قد تجد صعوبة في تقبُّل هذا المفهوم، وهذا ما حدث معي.

قد تشعر الآن بأنك مشتّت الذّهن، أو حتّى مشوّش بعض الشيء. لا تقلقْ؛ هذا جزء من التجربة البشريّة، ومن عوارض ما كنت أصفه للتوّ. لذا خذْ نفساً عميقاً، وتخيّلْ أنّك وصلت إلى هنا للتوّ، في هذه الثانية، وأن لا ماضيَ لديك ولا مستقبل.

ما معنى حقيقيّ؟

ما الذي تحتاج إليه في هذه اللحظة؟

اكتبْ في مكان ما أيّ شيء خطر على بالك.

واحتفظْ بملاحظة مكتوبة لنفسك، لأنّه سرعان ما ستختفي هذه الخاطرة.

كلّ ما تحتاج إليه
موجود هنا والآن

كما سبق لنا أن أكّدنا: أنت جزء من الوعي المطلق

(كم أتمتّع بكتابة ذلك!)

في النتيجة، لديك القدرة على بلوغ مستوى من الذكاء لا يوصف، وبصيرة مذهلة، وقدرة على التعاطف لا تعرف الكَلَل.

عملتُ لسنوات في مساعدة الأشخاص على اكتشاف عبقريّتهم الخلاّقة، وأعرف أنّنا قادرون جميعاً على الخروج بأفكار مذهلة، وذلك نتيجة أيّ نوع كان من الحوافز. كلّ الأجوبة التي نحتاج إليها هي في متناول يدنا؛ علينا فقط أن نعرف كيف نبحث عنها.

في سياق ورشة عمل كنتُ أجريها أخيراً، أرسلتُ إلى حديقتي مجموعة من المديرين العاملين في مجال الإعلام ذوي الطباع المتصلّبة والتهكّمية بعض الشيء. وكانت المهمّة بسيطة: العثور على شيء ما هناك يسترعي انتباهك، واستخراج الأفكار التي قد يوحي لك بها.

توصّل أحد الأشخاص، وكان يُدعى سيب، إلى اكتشافات قويّة جداً. كان يعتقد قبل المشاركة في هذه الورشة أنّه شخص غير خلاّق؛ يشعر أنه كان بارعاً في التفكير المنطقيّ والتحليل فقط. مع ذلك، اكتشف أمراً مذهلاً أوحى به تلّ الخلد.

كنّا قد أمضينا النهار في الشرح والاستعداد للورشة. لذا عندما ذهب إلى الخارج، كان سعيداً بإطلاق العنان لنفسه، وهذا أمر لم يكن ليفعله سابقاً.

كان سيب يعمل على مشروع مهمّ. وكان يواجه مشكلات في إطلاقه دون أن يعرف السبب. عندما رأى تلّ الخلد، راودته هذه الفكرة:

تلّ الخلد من صناعة الخلد.

الخلدان بارعون جداً في الحفر، ويتمتّعون بحاسّة شمّ مذهلة، لكنّ نظرهم محدود.

لا يكترثون للمكان الذي يمكثون فيه أثناء وجودهم تحت الأرض حيث يمارسون الحفر، ولا نحن. لا نكترث سوى لمعرفة المكان الذي سيخرجون منه، ولا نريد أن يكون ذلك وسط مروجنا.

بعدها، بدأ يتساءل من الذي لا يريده أن يحفر تلّاً وسط مروجه. فكّر سيب في تصرّفات زملائه، وأدرك فجأة أنّ ماري، إحدى أعضاء فريق القيادة، كانت متردّدة، ومن ثم تعيق تقدّم

المشروع. لماذا؟ ربّما لأنّها كانت قلقة من أن يؤثّر هذا المشروع سلبيّاً في القسم المسؤولة عنه. اتّصل بها من الفور في تلك الليلة ليتأكّد من صواب تفكيره.

عندما حاولوا التأكّد من نظريّته على الهاتف، بدا واضحاً أنّ تلك الأفكار راودت ماري، إنّما لا شعوريّاً. لم تفكّر فعليّاً في تداعيات مشروع سيب من قبل، ومع ذلك برهن تصرّفها بوضوح أنها كانت قلقة بشأنها. اضطروا إلى إغاظتها قليلاً لحملِها على التعبير عن مخاوفها، لكن ما إن عبّرت عنها، حتّى اتّفقت، هي وسيب، على مبادرة لحلّ المشكلة.

المهمّ في هذا الاكتشاف أنّ سيب تمكّن لا شعوريّاً من رصد بعض القرائن التي تُثبت أنّ ماري كانت تعيق مهمّته، ومع ذلك لم يُولِ هذا التفكير أيّ أهمّية. كان تلّ الخلد بمنزلة حافز سمحَ لعقله بنقل أفكاره إلى عقله الواعي ليتسنّى له التصرّف بموجبها.

إن كنّا في الحالة الذهنيّة المناسبة، يمكن في النتيجة لأيّ حافز أن يمنحنا دليلاً لِما نفكّر فيه على نطاق اللاوعي (أو ربّما الوعي الأعلى).

طلب فريق من الباحثين في جامعة إيوا من بعض المتطوّعين أن يلعبوا برزمات مختلفة من أوراق اللعب، بعضها كان صحيحاً وبعضها الآخر مزوّراً، دون علم منهم. ثمّ راقبوهم عبر رصد نسبة العرق المتصبّبة من راحات أيديهم. بدأت تصدر عن الأشخاص الذين يلعبون بالأوراق المزوّرة ردود فعل متوتّرة بعد عشر جولات، لكنّهم لم يشكّكوا في أنّ اللعبة مزوّرة إلّا بعد انقضاء خمسين جولة، ولن يتمكّنوا من التعبير عن ذلك إلّا بعد الجولة الثمانين. كانت أيديهم المتعرّقة ترسل إليهم إشارات لاواعية، وذلك قبل وقت طويل على إدراك عقلهم الواعي ما يحدث.

قد يبدو ذلك أشبه بأفكار "العصر الجديد"، لكنّ هنالك الكثير من الإثباتات حول قوّة حدسنا (أي الاستجابات الجسديّة والعاطفيّة للتفاعلات على مستوى اللاوعي)، لدرجة أنّ القوّات البحريّة للولايات المتّحدة الأميركيّة، المشهود لها جدّيتها وصرامتها، تجري أبحاثاً لمعرفة هل بالإمكان تدريب عناصر البحريّة على تحسين حاسّتهم السادسة.

تحدّثت بعض الفرق الموجودة في العراق وأفغانستان عن استشعارها، على نحو غريب، الخطر قبل وقت قصير على وقوع اعتداء ما، الأمر الذي يمكنه مساعدتهم وتحضيرهم لإنقاذ حياة الناس.

إن كانت تلك الحاسّة قادرة على حمياتنا في الأوضاع الخطيرة، إذاً، يمكنها أن تساعدنا أيضاً لنتألّق أكثر ضمن نطاق تفكيرنا وإبداعنا في عالم الأعمال. في الحالات القصوى، نشعر بصورة كبرى بردود الفعل الحسّية التي تخالجنا على مستوى اللاوعي. إنّ بلورة الأفكار ليست بالأمر الخطير، لذلك أنت بحاجة إلى أن تكون واعياً أكثر لِما يحدث داخلك وخارجك، لتتمكّن من رصد أصغر التقلّبات.

كان سيب في حالة تناغم كبيرة مع نفسه عندما كشف له تلّ الخلد الحقيقة. لتتوصّل إلى اكتشافات مماثلة، أنت بحاجة أيضاً إلى أن تكون في حالة تناغم مع نفسك.

"لا يمكننا حلّ مشكلة باللجوء إلى مستوى الوعي نفسه الذي أوجد تلك المشكلة. علينا أن نتعلّم كيف نرى العالم من منظار جديد".

ألبرت آينشتاين

إن كنت تشعر أنك مأسور وغير راضٍ عن ايّ عنصر يتعلق بعملك، فالحلّ لإيجاد حرّيتك موجود بالقرب منك في هذه اللحظة. تمهّلْ، تنفّسْ بعمق، وتمشَّ قليلاً في الخارج إن استطعت. راقبْ كلّ ما هو موجود حولك، وفكّرْ مليّاً في كلّ تفصيل. انظرْ إلى الجمال في كلّ شيء.

توقّفْ في مكان يمكنك الاسترخاء فيه، وتنفّسْ كلّ الألوان والأشكال والظلال. لاحِظِ الأصوات الموجودة حولك؛ هناك عدّة طبقات لها إذا أنصتّ جيّداً. هناك روائح في الهواء تتنبّه إليها وأنت تتنفّس. وهناك نكهات في فمك.

لاحظْ أحاسيس جسمك، لاحظ حرارته ومَلمس الثياب على بشرتك. كنْ واعياً، وأنت تتحرّك، لعضلاتك وعظامك. تحرّكْ ببطء شديد. راقب رجليك وأنت تمشي، ثمّ توقّفْ وانظرْ إلى السماء. تنفّسْ بعمق.

عندما تشعر أنّ الوقت أصبح ملائماً، اسألْ نفسك عمّا تحتاج أن تفعله الآن لتصبح حرّاً في عملك. ما الذي تودّ تغييره اليوم، وما الذي قد يجعل كلّ شيء مختلفاً للأفضل؟ عندما تطرح هذا السؤال على نفسك، ركّزْ على الأمور التي يمكنك التحكّم بها والمرتبطة بك بدلاً من تلك الخارجة عنك.

ستدرك وأنت تتنفّس ما هي الأفكار التي تكتنز احتمالات أكبر لوجود نسبة كبرى من الطاقة المرتبطة بها؛ سوف تثير بشكل ملموس المزيد من الحماسة فيك وفي جسدك. سيتطلّب الأمر منك بعض الممارسة، لكنّك ستُفاجأ عندما تكتشف كيف أنّ قراءة أفكارك الباطنيّة بسرعة يمكن أن تصبح جزءاً من حياتك اليوميّة.

الأمر أشبه بتأمّل متنقّل، إذ إنّك فعليّاً تُبطئ عقلك لتساعد نفسك على اكتشاف المزيد ممّا يوجد في لاوعيك، ومن ثم توعية نفسك للمسار الداخلي والحوافز الخارجيّة والوعي الكونيّ. إنه أمر لا بأس به إذ لا يتطلّب سوى بعض التنفّس والتمشّي على الطريق.

أطفِئْ هاتفك

إنّ السير بول سميث، أحد مصمّمي الأزياء البريطانيّين الأكثر تبجيلاً، لا يملك هاتفاً محمولاً أو حاسوباً، أو حتّى جهازاً للردّ الآليّ. قد يبدو بالنسبة إلى بعضهم أنه لا يتماشى مع العالم العصريّ، لكنّني أعتقد أنه يبحث عن شيء ما. لا شكّ أنّ السير بول في موقع مميّز توصّل إليه بموهبته وعمله الشاق، لذا إنّ فريق عمله وأصدقاءه وعائلته يعرفون كيفيّة الاتّصال به. قد يكون من الأسهل بالنسبة إليه قطع الاّتصالات ممّا عليه بالنسبة إلى أغلبيتنا، لكن الأمر لا ينفي أن هذا المبدأ جيّد لكلّ الناس.

في أيّامنا، يكاد أن يكون مستحيلاً قطعُ الاتّصالات. فأينما ذهبنا، نتعرّض لقصف من الرسائل. كان من الأسهل تجاهُل وسائل الإعلام عندما كانت لا تزال ثابتة ولا تقيم سوى في جهازنا التلفزيونيّ أو جريدتنا اليوميّة، كما كان بإمكاننا تجاهُل الاتصّالات الهاتفيّة أثناء وجودنا خارج المنزل. لكنّنا أصبحنا في زمننا نحمله معنا في كلّ مكان، وهو يتدخّل في حياتنا دائماً.

نحن لا نرغب في محاربة التقدّم، وليس هذا ما علينا فعله، لكنّ الأمر بات يؤثّر بضخامة في حرّيتنا. في أيّام قديمة، عندما كنّا نغادر المكتب، كان عملنا لليوم أو الأسبوع قد انتهى. لكنّ الأمر لم يعد كذلك، فـ71٪ من المديرين في عالم الأعمال باتوا يعملون حتّى خلال العطل، ناهيك في المساء وعطلة نهاية الأسبوع. لم تعد الحدود واضحة بين العمل والحياة، الأمر الذي منحنا مرونة كبرى، لكنّ هذا التدخّل الدائم يجعل من الصّعب علينا أن نكون أحراراً.

إنّ ما تتسبّب فيه الأجهزة المحمولة من إلهاء مستمرّ، وانتهاك دائم للحياة العائليّة، يخلق الكثير من المشكلات على مستوى العلاقات. فالآباء مُتّهمون باستمرار بقلة الالتزام لأنّهم عاجزون عن مقاومة تلك الذبذبة ووميض الضوء الذي يدعوهم إلى المشاركة في لعبة الفيديو تلك. أمّا الأمّهات، فمُصابات أيضاً بالهوَس، إذ يردن المحافظة على سيطرتهنّ على الأمور. لذا بات التواصل الجسديّ يزداد صعوبة. كما أنّ الإنترنت يصبح أكثر فأكثر جليس الأطفال عدا أنّ الأم والأب يلتهيان بصورة متقطّعة بالاطّلاع على بريدهما الإلكترونيّ، أو صفحتهما على "فايسبوك"، وأولادهم يبحثون عن التسلية من المصدر نفسه.

إنّ معدّل عدد الشاشات الموجودة في المنزل التي يمكنها عرض أفلام فيديو – ومن ثم إبقاءنا على اتّصال بالعالم الخارجيّ – يناهز العشرة، كما ذكره المربّي ألان مور في كتابه No Straight Lines. كما أنّنا، وفق تقديره، ننظر إلى هاتفنا الذكي بمعدّل يفوق المئتي مرّة يومياً. قريباً، سنجد أنفسنا في مأزق لا مفرّ منه.

هناك بعض الآثار الجانبيّة المثيرة للقلق بالنسبة إلى هذه الحياة المتعدّدة الشاشات والمتعدّدة الأوجه التي نعيشها. عندما نقوم على عدّة مهمّات في الوقت نفسه، ينخفض معدّل ذكائنا بمعدّل عشر نقاط، وفقاً لما توصّلت إليه الأبحاث التي أجراها معهد الطبّ النفسيّ في جامعة لندن. يوازي ذاك الأمر غياب النوم لليلة كاملة. تدخين الماريجوانا لا يقلّصه سوى بمعدّل أربع نقاط، لذا إنّ تلك التكنولوجيا قد تلحق ذكاءنا بأضرار أكبر ممّا قد تفعله لفافة سميكة من الماريجوانا (هناك بعض السجالات حول هذا البحث، بما أنّ انخفاض معدّل الذكاء مؤّقت). إنما يُفترض بذلك أن يدعونا إلى التفكير في التأثير المضرّ الذي قد يترّتب على عبقريّتنا نتيجة حياتنا المتشتّتة.

لا شكّ أنّ استخدام كلّ تلك الشاشات قد حسّن ذكاءنا على المستوى البصريّ والمكانيّ. إنها مهارات مفيدة في مجال قيادة الطائرة، أو إدارة مفاعل نوويّ، أو إبقاء المرضى على قيد الحياة أثناء عمليّة جراحيّة. لكن عندما اختبر باحثون، في سياق تجربة أجرتها جامعة ستنافورد، مجموعة كانت تقوم على العديد من المهمّات عبر وسائل الاتّصال الإلكترونيّة، مقابل مجموعة لم تكن تفعل ذلك، اتّضح أنّ المتعدّدي المهمّات ما كانوا يتقنون أيّ شيء. توقّع الباحثون منهم أن يكونوا قد طوّروا على الأقلّ بعض المهارات الخاصّة، لكنّ الأمر لم يكن كذلك. كان واضحاً أنّ أيّ شيء تقريباً كان كفيلاً بإلهائهم. والأسوأ من ذلك أنّ المتعدّدي المهمّات ما كانوا يجيدون حتّى تعدّد المهمّات. باختصار: إننا نصبح سطحيّين أكثر فأكثر.

"طيري طيري يا عصفورة!".

"أصبح لدينا نقاط ضعف على مستوى العمليّات المعرفيّة العليا، بما في ذلك المفردات المجرّدة، والتركيز الكامل، والتفكير، والحلّ الاستقرائيّ للمعضلات، والتفكير النقديّ والخيال".

باتريسيا غرينفيلد، طبيبة نفسية من جامعة كاليفورنيا

رغم قدرة التكنولوجيا على مساعدتنا لتحقيق أمور مذهلة، فإنّنا بحاجة إلى أن نعي مزالقها وتداعياتها علينا. هناك أمرٌ يثير جنوني، وهو عندما ألتقي بشخص ما – لدواع مهنيّة أو لاحتساء كأس من البيرة فقط – ويُسارع إلى وضع هاتفه المحمول على الطاولة. ما يعنيه هذا هو: "نعم أنا

جالس معك هنا، إنّما هناك عالم أهمّ بكثير في الخارج على وشك التواصل معي، وفي حال اتّصل بي، سوف أتركك هنا كقطعة من الخردة". قد لا تكون تلك رسالتهم الواعية، إنما هذا ما يعنونه.

لا تكن ذاك الحمار الذي يضع هاتفه على الطاولة. ضع هذا الشيء اللعين جانباً.

حتّى قادة العالم ليسوا مستَثنين من الأمر، مع أنّ بعضهم على الأقلّ يتمتّع بما يكفي من الوعي للتنبّه إلى ذلك، فقد قال رئيس الولايات المتّحدة السابق، باراك أوباما، متحدّثاً عن ولعه بإمضاء الوقت على هاتفه الخليويّ: "تتحوّل المعلومات إلى مصدر تسلية ولهو، ونوع من الترفيه، بدلاً من أن تكون أداة لتمكين الأشخاص".

لا أقترح إطلاقاً أن ندير ظهرنا لتلك الإنجازات المتطوّرة، ونعيش في مخيّم بجانب النار ونغنّي الأغاني المرحة (على الأقلّ، ليس كلّ يوم)، إنّما علينا اختيار تفاعلاتنا بحذر أكبر. علينا أن نطلب مساعدة التكنولوجيا عندما نريد ذلك، بدل التعامل معها كطفل صغير يبكي ويشدّنا من بنطالنا.

أنا هاوٍ لكلّ ما من شأنه رفع مستوى وعينا وكسر عاداتنا، لنتمكّن من اختيار كيفيّة استخدام تغطياتنا الأمنيّة التكنولوجيّة بوعيٍ أكبر. أمضِ أسبوعاً بعيداً عن شبكات التواصل الاجتماعيّة، ولاحظْ إذا كان ذلك يتسبّب في جعل حياتك أكثر سوءاً. استخدمْ أجهزتك لخمسة أيّام في الأسبوع بالطريقة التي تريدها، ثمّ أطفِئ الإنترنت واستخدم هاتفك فقط للاتّصالات الهاتفيّة (أي للتحدّث إلى الناس كما في الأيّام الخوالي). قد يشكّل ذلك قاعدة رائعة لإبقاء الحواسيب واللوائح الإلكترونيّة بعيداً عن حيّز التفاعل العائليّ بعد انتهاء العمل، لتلجأ إليها بتعمُّد إن احتجت إليها.

حاولْ أن تترك هاتفك في حقيبتك عندما تلتقي بشخص ما، أو أن تتركه في المنزل أو سيّارتك في حال خرجت لاحتساء كأس أو لتناول العشاء. أراهن أنك ستتواصل أكثر مع الأشخاص الذين ستلتقي بهم، وتقضي وقتاً أكثر متعة بصحبتهم.

تقع الحوادث عندما يسير الناس على طول الشوارع المكتظّة غير متنبّهين إلى حركة مرور السيّارات، لأنّهم منشغلون جدّاً ببريدهم الإلكترونيّ، أو بكتابة نصّ، أو بالاستماع إلى الموسيقا. لكن، عدا المخاطر الواضحة الناتجة عن التركيز الدائم على أجهزتنا، نحن لا نشتمّ رائحة الورود من حولنا، ولا نتنبّه إلى المحفّز الغنيّ المتوفّر لدينا، حافز الحياة المحيطة بنا.

قرأتُ عن مدير طيران متقاعد كان يتمشّى في وقت متأخّر من الليل من دون هاتفه المحمول. نظر إلى الأعلى ورأى النجوم، فأصيب بصدمة لأنه لم يعد يذكر متى كانت المرّة الأخيرة التي

تنبّه فيها إلى جمال السماء. في صباح اليوم التالي، استيقظ قلقاً وهو يفكّر في الأمور الأخرى التي قد يكون فوّتها على نفسه.

أطفِئ هاتفك، ارفع رأسك إلى الأعلى وانظر إلى السماء.

بقطع الاتّصلات عمداً، ستلاحظ متى تكون التكنولوجيا مفيدة ومتى لا. حينئذ، يصبح بإمكانك أن تختار بحرّية متى تلجأ إليها، ومتى تستعيد بعض حرّيتك، وتساعد نفسك على الهرب من السطحيّة.

تخدير غير مريح

لنتألّق ونتحرّر، نحن بحاجة إلى أن نسمح لذهننا بمعالجة الأمور والتفكير حولها. إنّ ميلنا إلى الترفيه عن أنفسنا، كلّ ساعة من كلّ يوم، يحرمنا إمكانيّة إعطاء معنى لكلّ تجاربنا. يمكننا أن نلعب بتطبيقاتنا، أو نشاهد "يوتيوب"، أو نتصفّح "فايسبوك"، ونستهلك الوسائل الإعلاميّة إلى ما لا نهاية من كلّ زاوية من الإنترنت. فالقذارات متوفّرة لنا دائماً، وطعمُها لذيذ كالسكّر. إنّ عقولنا الشبيهة بعقول سكّان الكهوف تهوى التسلية، وكلّ تلك الإثارة اليوميّة المفرطة تمنحك شعوراً يوميّاً بأنّك في "ديزني لاند".

كنتُ أحد أسوأ الآثمين إذ كنتُ مدمناً على الموسيقا. دائماً ما كنت أضع في أسفاري سمّاعات الأذن العصريّة، فأنقطع عن العالم، وأعزل نفسي داخل فقّاعتي. في أحد الأيّام، نسيتُ تسجيلاتي واكتشفتُ أنّ هناك الكثير لأفكّر فيه حول أمور أكثر أهمّية.

أعرف أنّني لن أتخلّى عن الموسيقا التي أحبّها – هي شغفي وجزء من حياتي – لكنّني أصبحتُ الآن أختار بوعي أكبر الوقت المناسب لإيقافها وخلق جوّ هادئ للتفكير. يسمح لي ذلك بتوسيع آفاقي والتفكير بحرّية كبرى.



تمنّ حياتك مذهلة
و
نابضة بالحيوية

هناك حيلة بسيطة لمساعدتك على الخروج من فقّاعتك ومعاودة التواصل مع العالم المحيط بك، هي أن تحمل دائماً معك دفتراً صغيراً لتدوين الملاحظات. اكتبْ عليه يومياً ثلاثة أمور تبدو لك مدهشة وغير اعتياديّة أو جذّابة بكلّ بساطة. أمور جعلتك تصرخ مذهولاً: "يا للروعة!"، ومنحتك شعوراً بأنّك على قيد الحياة.

بفعل ذلك، ستتمكّن من برمجة عقلك على رصد الأمور بجهوزيّة كبرى، ما يمنحك حساسيّة أكبر إزاء العالم المحيط بك.

يمكن للأمور التي تجعلك تصرخ "يا للروعة!" أن تكون محفّزاً تلعب به.

اسألْ نفسك: ما هو الشيء الذي أثّر فيك إلى هذه الدرجة، وما الذي جذبك فيه؟ كيف يمكنك أن تجعله يظهر في حياتك بتواتر أكبر؟

اكتشفتُ مثلاً أنّ مشهد الأمواج يصيبني بالذهول، كما أنّ ممارسة النشاط الجسديّ خارج النادي الرياضيّ يمنحني شعوراً جيّداً. فوجدتُ أنّ رياضة التجديف وسيلة بسيطة لأوفّق بين هاتين الممارستين الإيجابيّتين.

يمكن لهذه التقنيّة أن تتناسب أيضاً ضمن إطار الأعمال. لاحظتْ زبونة لي أنّها تشعر بحيويّة أكبر عندما تخوض مشاريع كبيرة؛ كانت تحبّ العمل تحت الضغط، لكنّها كانت تشعر بردّ فعل معاكس عندما تضطرّ إلى إدارة العديد من المشاريع الصغيرة؛ كان ذلك يشتّت تركيزها ويستنفد قواها. منذ ذلك الحين، أعادت تحديد عملها على نحو يسمح لها بالعمل دائماً على مشروع كبير، فيما راحت توزّع الأمور الصّغيرة على الفريق بوصفها مشاريع تنمويّة.

برصد ردود فعلك أكثر فأكثر، يمكنك اكتشاف الحوافز التي تخلق لديك شعوراً إيجابيّاً، ثم البحث عن طريقة لافتعال تلك الأمور أكثر فأكثر كلّ يوم.

تحوّلْ من كونك متلقّياً سلبيّاً للحوافز، وبدلاً من ذلك استخدمْها لتعيش حياة مذهلة ونابضة أكثر بالحياة.

" توقّفْ عن استهلاك الصّور وباشرْ إنتاجها".

تيرانسي ماكينا، متصوّف

جميعنا واحد،
جميعنا متشابهون

لا جدوى من ممارسة الأحكام.

لستُ أعني الحكم حول هل عليك اتّخاذ قرار من أجل استثمار سليم، أو لتحديد سرعة الكرة وأنت تردّها بمضربك، أو الحكم عندما يتعلّق الأمر بتوظيف أشخاص، أو تطوير مهاراتهم، أو المحافظة على حماستهم إزاء ممارسة عملهم.

أنا أعني ممارسة الأحكام على الناس، تلك الأحكام التي تحدّد نظرتنا إلى الناس وكيفيّة تعاملنا معهم.

عندما نكون جيد باورمان، عندما نتصرّف كأفراد، أو كأشخاص منفصلين، ننظر أيضاً إلى الآخرين كأفراد وأشخاص منفصلين، بعضهم عن بعض، ومن ثم نجد أنفسنا مرغمين على إطلاق الأحكام عليهم. نقارن، ونغاير، ونلاحظ مدى تطابقهم مع رؤيتنا للعالم والأمور الأهمّ بالنسبة إلينا. لقد اكتسبنا مهارة مذهلة في ذلك، فأصبحنا أشبه بالمزارع الذي لديه بضع ساعات لتحديد جنس مئات الخواريف، وليس لديه هامش كبير من الخطأ.

حين كنّا جميعنا نسكن الكهوف، كانت القدرة السريعة على التمييز ما إذا كان الشخص ودوداً أم لا أمراً حيويّاً، ولا نزال نحمل تلك القدرة حتّى اليوم. يمكننا أن نحكم، ونحدّد، ونقرّر بعد ثوانٍ على مقابلة شخص ما. حتّى أنّنا قادرون على فعل ذلك عن بُعد، فمهارتنا تلك متطوّرة جدّاً. إنها وسيلة لتحديد معنى للعالم وموقعنا فيه. إنّها إحدى الطرق التي تُبقي عقولنا البدائيّة مشغولة.

نحن مزوّدون بروابط حسّية تصل أعيننا مباشرة بالمراكز الدماغيّة التي تتحكّم بأحاسيسنا دون المرور بالقشرة الدماغيّة، الأمر الذي يسمح لنا في غالبيّة الأحيان بالردّ انفعاليّاً قبل أن يتسنّى لنا تحليل الوضع بوعي. بعد ذلك، نُسيء تحليل هذا الردّ الانفعاليّ بوصفه ردّاً عقلانيّاً، ونستخدمه لدعم حكمنا. ربّما كانت هذه الطريقة تشكّل تقنيّة رائعة للبقاء على قيد الحياة، إنّما اليوم غالباً ما تشكّل عبئاً.

بما أننا جميعنا جزء من وعي كونيّ، فمن الجنون الاعتقاد بأنّنا لسنا طيّبين في العمق. لا شكّ أنّنا قد نتعرّض للتضليل، والتلاعب، والغسل الدماغيّ والإفساد، إنّما لدينا، وراء كلّ تلك السلبيّة، القدرة على العودة إلى ما نحن عليه حقيقة، وتذكُّر طبيعتنا الحقيقيّة. لذا إنّ إطلاق الأحكام على الناس مضيعة كبيرة للوقت.

"إنْ حكمتَ على النّاس، لن يتسنّى لك الوقت الكافي لتحبّهم".

الأمّ تيريزا

عندما تحكم على الناس، تفترض أنّك منفصل ومختلف عنهم. إنّما لو كنت على اتّصال بجوهرك الحقيقيّ، فلن ترى هذا الفصل، وفي النتيجة، لن تكون قادراً على الحكم على الأشخاص. أنا لستُ إنساناً متديّناً لكنّني أعتقد أنّ الأمّ تيريزا كانت محقّة في قولها.

أعتقد أنّ المحافظة على هذه الحالة – أي أن نتذكّر أنّ ما نشعر به هو جزء من تجربة مشتركة كبرى – أمر فيه الكثير من التحدّي. لكنّ التحدّي هو ما يجعل الأمر جديراً بالاهتمام. الحياة غنيّة لأنّنا في بعض الأحيان نتلقّى الضربات ويكون ردّ فعلنا كردّ فعل أيّ إنسان يواجه تصرّفاً وقحاً، أو صعوبة ما، أو عدداً من المطبّات الصغيرة التي تعترض طريقه.

للبقاء أحراراً، نحتاج أن ننتبه إلى ردود فعلنا، ونأخذ نفساً عميقاً ونبتسم، وندع الأمور تأخذ مجراها. إن لم نفعل ذلك، نقع أسرى الفخّ الذي وُضع خصّيصاً لإرباكنا بأمور لا ضرورة لها، واختبار مشاعر سلبيّة، والمبادرة إلى ردود فعل سترتدّ سلبيّاً علينا.

ليس هناك أشخاص سيّئون إنّما أفعال سيّئة فقط.

أخيراً كنتُ أواجه المشكلات نتيجة تقصير في خدمة الزبائن، ولم يحدث ذلك مرّة واحدة إنّما على نحو متكرّر لمدّة اثني عشر شهراً. أمّا الشركة المعنيّة، فكانت BT. في كلّ مرّة كنتُ أحاول فيها حلّ المشكلة، كانت الأمور تتداعى. أمّا الوقت الذي أهدرتُه على الاتّصالات الهاتفيّة، فبلغ الأسابيع. لم يكن هناك قسمان داخل الشركة قادرين على التواصل بسبب هيكليّتها الانعزاليّة، لذلك كان يتمّ تحويلي من طرف إلى آخر ولم يكن أحد يعترف بمشكلتي. حتى أنّني، في إحدى اللحظات، شعرتُ أنني بطريقة ما المسؤول عن الخدمة السيّئة التي كنتُ أحصل عليها!

أصابني شعور كبير بالإحباط، وعندما هدّدوني برفع دعوى ضدّي بسبب عدم دفع الفواتير لخدمات لم أحصل عليها، لم يعد الأمر مضحكاً. لكنّني تداركتُ نفسي، وأدركتُ أنني أصبحتُ أسيرَ نمط سلوكيّ لم يكن يحفّز إطلاقاً شعوري بالمرح أو التألّق. كنت أتسرّع في إطلاق الأحكام على فريق عمل شركة BT الذين كنت أتعامل معهم.

لكنّهم لم يكونوا هم المخطئين في واقع الحال. فالأنظمة وسير العمليّات ضمن الشركة كانت تحوّل حياة الجميع إلى جحيم. ليس حياتي فقط إنما حياة الأشخاص الموظّفين هناك.

لم يكن من العدل أن أمارس غضبي على الأشخاص الذين كنت أتواصل معهم، فقد كانوا يعانون أكثر منّي بكثير جرّاء تلك الأنظمة. فهم يتعاملون معها أربعين ساعة أسبوعياً، بينما أنا

كنتُ قادراً على شراء هاتفي من شركة أخرى. أنا متأكّد أنهم أشخاص كفوءون جداً، ويتمتّعون بالقدرة على تأمين خدمة رائعة للزبائن، لكنّ ظروف عملهم كانت تمنعهم من أن يمارسوا عملهم بأسلوب رائع كما يُفترض بهم. في إحدى المرّات، غيّرتُ موقفي وبدأتُ أتعاطف معهم. حينئذ استعدتُ حرّيتي.

إن المشاعر السلبيّة، كالعداء والحقد والتذمّر، تولّد هرمونات معيّنة منها الأدرينالين والكورتيزول. يمكن لهذه الأخيرة أن تؤدّي، في حال بلغت مستويات عالية، إلى أمراض في القلب والأوعية الدمويّة، ونوبات قلبيّة، وسكتات دماغيّة. إنّ ممارسة الأحكام أمر مضرّ بصحّتك على المستوى الجسديّ والعاطفيّ والفكريّ والروحيّ.

دماغنا أشبه بحاسوب مصمّم لرصد الأنماط والتشابهات. إن كان شريكنا السابق سلبيّاً وعدوانيّ الطابع، ورأينا شخصاً يشبهه بعض الشيء، سوف ينسب إليه دماغنا تلقائيّاً، وبصورة جائرة، الطباع نفسها. يمكن لهذا الحكم السريع أن يفوّت علينا فرصاً كثيرة في حياتنا.

تروق لي قصّة رواها دانيال كاهنمان، الكاتب وعالم النفس الحائز "جائزة نوبل". إنّها إحدى أولى ذكرياته عن المرحلة التي أراد فيها العمل في مجال علم النفس، وهي تجسّد تماماً هذه النقطة.

جرت أحداثها في نهاية عام 1941، أو بداية 1942. طُلب حينذاك من اليهود وضع نجمة داوود، والتزام حظر التجوّل بدءاً من السادسة مساء. كنتُ قد ذهبتُ لألعب مع صديق لي مسيحيّ، وبقيتُ عنده حتّى وقت متأخّر. ارتديتُ كنزتي البنّية بالمقلوب لأعبر المباني القليلة التي تفصلني عن منزلي. فيما كنت أعبر أحد الشوارع المقفرة، رأيت جنديّاً ألمانيّاً يقترب منّي. كان يرتدي البذلة السوداء التي قيل لي أن أحذر منها أكثر من البذلات الأخرى؛ تلك التي كان يرتديها جنود وحدة "الشوتزشتافل" الخاصّة. فيما رحتُ أقترب منه وأنا أحاول أن أسرع الخطى، لاحظتُ أنه ينظر إليّ بتمعّن. ثمّ أشار علي بالتوقّف، وحملني وضمّني إليه. خفتُ كثيراً من أن يلاحظ النجمة المعلّقة داخل الكنزة. كان يتحدّث إليّ بانفعال شديد باللغة الألمانيّة. بعدما أنزلني أرضاً، فتح محفظة نقوده ودلّني على صورة صبيّ صغير، وأعطاني بعض المال. ذهبتُ إلى البيت وأنا مقتنع، أكثر من أيّ وقت مضى، أنّ والدتي كانت محقّة بقولها إنّ الناس معقّدون إلى ما لا نهاية ومثيرون للاهتمام.

انتبهْ في المرّة المقبلة التي تراودك فيها مشاعر سلبيّة نتيجة أحكامك السلبيّة على الآخرين؛ ليس عليك سوى أن تأخذ بعض المسافة. تنفّسْ بعمق، واجلسْ بطريقة مستقيمة. ابتسمْ، وانتبهْ إلى من أنت عليه حقيقة.

عندما تشعر بالتواصل مع ذاتك الحقيقيّة، سوف ترى أيضاً الشخص الذي تتعامل معه على حقيقته الفعليّة، ليس كعامل في مركز اتّصالات تابع لشركة BT تمّ إرساله ليجعل حياتك صعبة وهو على ما يبدو يتمتّع بذلك، إنّما كجزء من وعي كونيّ. متى تفعل ذلك، تختفِ أحكامك من الفور. بعدها، إن بادرت إلى فتح قلبك، ستجد عدا الإفادة التي ستشعر بها أنك أصبحت حرّاً.

بالحرص على تجنب الوقوع في فخّ المشاعر السلبيّة، يمكنك أن تردندح أغاني مرحة طوال النهار، وتشعر بحالة رائعة لتخطّيك ما كان ليفسد عليك نهارك كلّه.

وتذكّرْ فقط أننا لسنا جميعنا بذلات فضائيّة. مع أنّ 99.9٪ من الحمض النوويّ الذي يحدّد البذلة الفضائيّة لكلّ واحد منّا متطابق.

نحن لا نختلف كثيراً، حتّى بصفتنا جيد باورمان.

رأساً على عقب

لمن لا يروق له التواصل مع جوهره الحقيقيّ، أو يرى الأمر صعباً، هناك اقتراح قد يكون مفيداً:

بدلاً من أن تجلس هناك، وتتخيّل نفسك في حالة من التواصل مع ذاتك العليا، اعكس الأمر.

عندما نفكّر في أننا نتواصل مع ذاتنا الأثيريّة، قد نشعر أننا مرغمون على ذلك. بدلاً من ذلك، تخيّلْ أنّ قوّة الحياة تريد التواصل مع جسدك الحسيّ.

اجلسْ، وكنْ ذاتك العليا. حرّرْ جسدك، واشعرْ أنك حرّ ومفعم بالحيويّة.

بعدها لاحِظ الرغبة في التواصل مع جسدك الأرضيّ، فيصبح بإمكانك فعل ذلك دون أيّ جهد.

لا يمكن لتلك الروابط أن تكون فعّالة في حال الإكراه، ومن ثم، إن حاولت إرساءها بشكل معاكس، فستكتشف أنها تواصلٌ سهلٌ.

تكلّمْ بالخير

على الناس

وكنْ رسول حبّ،

فيرتدّ الخير عليك.



تكلّمْ بلطف

إن تواردت الأحكام إلى ذهنك، أبقِها لنفسك.

إن تكلّمت بالسّوء عن الناس الذين يعملون في شركتك، فسيربط زملاؤك تلك الأمور السيّئة بك.

التململ والثرثرة مُسيئان إلى صورتك.

العكس صحيح؛ إن تكلّمت بالخير عن الناس وكنت رسول حبّ، فسيرتدّ الخير عليك.

إن كنت بحاجة إلى التخفيف عن نفسك، ابحثْ عن صديق وتأكّدْ من أنّ لا أحد يسمعكما، ثمّ أوضحْ له أنك بحاجة إلى تفريغ ما في نفسك. بهذه الطريقة، تتحسّن حالك، ولن يتأذّى أحد نتيجة ذلك.

تكلّمْ بلطف، وكنْ لطيفاً.

آلة الحبّ

عام 1977 التحقتُ بوكالة ابتكار حديثة تُدعى !What If? كان ذلك أروع مكان، فالناس فيه يؤمنون بكلّ ما هو خارج عن المألوف. تعلّمتُ الكثير، وكنت مسؤولاً عن شركة رائعة، وأصبح لي بعض الأصدقاء الحقيقيّين. لا يزال مؤسّسو الشركة قريبين منّي كوننا تشاركنا بعض التجارب الغنيّة، وكنّا نؤمن بقيم متشابهة.

بعد أن أمضيتُ بضع سنوات هناك، قرّرنا أننا بحاجة إلى إعادة الترويج لقيم الشركة لنعيد إحياءها. أتذكّر أنني فكّرت حينئذ أنّه من الجيّد أن تكون شغوفاً، ونضراً، وشجاعاً، وأن تخلق الكثير من الحركة، لكنّ هذا لا يمنعك أن تكون مجرّد أحمق. أدركتُ فجأة أنّ ما ينقص هو الحبّ. تحوّل الحبّ إلى قيمة خامسة عندي والأكثر أهميّة، فهو ما كان يميّز تلك الشركة عن غيرها.

في عالم الأعمال، لا يأتون على ذكر الحبّ رغم كونه قوّة كامنة خارقة. عام 2012 كان السؤال الأكثر طرحاً على "غوغل" هو: "ما هو الحبّ؟". إنّ طبيعته مرتبطة بوجهات نظر. فمن ناحية، يمكن اعتباره تفاعلاً كيميائيّاً صرفاً أو حالة عصبيّة يمكن للجميع اختبارها. اعتقد اليونانيّون القدامى أنّ الحبّ معقّد جداً ليكون له تعريف واحد، ولذلك لديهم ستّ كلمات مختلفة للدلالة على ستّة أنواع من الحبّ. الأكثر شهرة بينها هما كلمتا Agape (المحبّة الشاملة) وPragma (حبّ عميق لا يمكن التعبير عنه يتطوّر بين الزوجين مع مرور الوقت).

إن لم تحبّ
نفسك،
فلن تتمكّن
حقًّا من حبّ
الآخرين

أيّاً كان تعريفك له، الحبّ أمر نشعر به جميعنا، وهو يمنحنا أكثر من أيّ شيء آخر معنى أكبر لما نحن عليه ولسبب وجودنا هنا. أنا على يقين أنني عندما أستعيد حياتي، لن أتأثّر بكمّية العمل الذي أنجزته، أو بكمّية المال الذي جنيته، بل سأتأثّر بالأشخاص الذين أثّروا فيّ والذين أثّرتُ فيهم.

جميعنا بحاجة إلى الحبّ، فهو يعطي معنى لكلّ شيء. لنتحرّر، نحن بحاجة إلى أن نحبّ أنفسنا أولاً. أكثر المشكلات شيوعاً هي انتقاص حبّ الناس لأنفسهم. قد يكون ذلك ناتجاً عن هواجسنا وقلقنا حول هل نحن أشخاص جيّدون، وهل نستحقّ السعادة، أو حول ما يفكّر فيه الناس عنّا، وحتّى حول ما إذا كنا محبوبين أم لا.

ها هو دماغنا البدائيّ وميوله السلبيّة يمنعنا مرّة جديدة أن نكون كاملين عبر خلق حالات عصبيّة تعيق حركة الطاقة في داخلنا. الحقيقة هي أننا جميعنا كاملون، ومن الظلم أن نحكم على أنفسنا بعكس ذلك. عندما نتذكّر أننا لسنا جيد باورمان، بل جزء من وعي لا متناهٍ يختبر تجربة أن يكون جيد باورمان، عندئذ باستطاعتنا أن نرى أنّ تلك الشوائب البشريّة كلّها مجرّد جزء من تلك التجربة.

تذكّر ما يلي: إن كان كلّ شيء سهلاً ومتناغماً، فلن نتعلّم شيئاً. كلّ الأمور المتعلّقة بنا، التي تثير غضبنا وتمتحننا وتحبطنا على نحو مؤلم، موجودة هنا لمساعدتنا على النموّ. علينا أن نتعلّم أن نحبّها.

هناك أمر واحد فعّال مارستُه في حياتي، وهو أن أدوّن كلّ الأشياء التي كنتُ أحبّها عن نفسي، وكلّ تلك التي لم أكن أحبّها. بعدها رحت أتعلّم أن أحبّ تلك الأشياء، ليس الجيّدة منها فقط. عندما أصبح بإمكاني أن أنظر إلى تلك اللائحة، وأحبّ كلّ تلك النواحي من نفسي، خصوصاً التي وجدتُ في البداية أنه من الصعب عليّ أن أحبّها، خالجني شعور مذهل. فقد اختبرتُ إحساساً بالتحرّر لم يفارقني منذ ذلك الحين.

يمكن لممارسة هذا النوع من التمارين أن يؤدّي إلى تحوُّل قويّ على مستوى الطاقة، فيصبح بإمكاننا التعبير عن المزيد من الثقة والتعاطف، ونشعر كأننا نشعّ نوراً. بعد يومين على تلك التجربة، التقيتُ آنا التي أصبحت اليوم زوجتي. أنا متأكّد أنني لو لم أتعلّم أن أحبّ نفسي، ما كانت قد لاحظتني، وبالأخصّ لما شعرت برغبة في مشاركة حياتها معي. يعتقد البوذيّون أن التعاطف مع الذات يجب أن يأتي قبل التعاطف مع الآخرين. أنا موافق تماماً على ذلك.

"أحببْ نفسك، اقبلْ بنفسك،

سامحْ نفسك، وكنْ لطيفاً مع نفسك،

لأنه من دونك، سنفتقد جميعنا إلى فيض من الأشياء الرائعة".

فليتشيه ليو بوسكاليا المعروف بـDr. LOVE

عاطفيّون للغاية

يبدو أنّ صيت العواطف يزداد سوءاً في مجال إدارة الأعمال. فبعض القادة يعتقدون أنّ العواطف تُضعفك، وفي النتيجة لا مكان لها ضمن نطاق العمل. هذا مجرّد هراء.

إنّ القادة الذين يفكّرون بهذه الطريقة يخافون عادة من العواطف، ولا يعلمون كيفيّة التعامل معها. يبذلون كلّ ما في وسعهم لتفادي الإزعاج الذي تتسبّب فيه. هذا الأمر لا يدلّ أبداً على القوّة، بل هو برهان على تطوّر ضعيف. فهؤلاء القادة معوّقون عاطفيّاً، وسيكافحون للحصول على عمل محترم.

ليتباركوا! أرسلْ إليهم الحبّ واللّطف. أن تكون حيّاً، وتتمتّع بالتجربة البشريّة، يعني أن تتقبّل العواطف. فتجنب اختبار العواطف يعني أنك لست على قيد الحياة، إذ إنك لن تختبر مطبّات الحياة التي تجعل تجاربك مميّزة. الأمر لا يقتصر على ذلك فقط، فالعواطف تُوقد طاقتنا.

كما أشرتُ في الجزء الرابع، إنّ المحافظة على طاقتنا البدنيّة أمر حيويّ – هذا أمر أساسيّ للتحرّر – لكنّ طاقتنا العاطفيّة تشحننا بالحيويّة أيضاً. تشير ميرا كيرشنبوم، في كتابها The Emotional Energy Factor، إلى أنّ 70٪ من مجمل طاقتنا عاطفيّة وليست بدنيّة. لنتمكّن من خلق الطاقة التي نحتاجها لنتحرّر، نحن بحاجة إلى الاستفادة من عواطفنا. لنعمل بكامل طاقتنا، نحن بحاجة إلى أن نتنبّه إلى الطاقة العاطفيّة المحيطة بنا. من المغري جداً أن نحني رؤوسنا، وننكبّ على العمل، ونشحن أنفسنا بالمزيد من القهوة لنخدّر أنفسنا فلا نشعر بالعواطف التي يُفترض بنا أن نتمتّع بها. في حال سارت الأمور على نحو سيّئ نحاول أن نمضي قدماً بغضّ النظر عن ذلك، ونحاول التخفيف عن أنفسنا بإطلاق الأحكام على الآخرين، والهرب واللجوء إلى السكّر والكافيين والكحول. كبتُ المشاعر لا يتسبّب لنا سوى في الضرر.

**"إنّ الفشل في إيجاد وسائل للتعبير عن المشاعر السلبيّة
يدعك تتخبّط وحدك في أوحالك،
ولن ينتج عنه سوى المرض".**

كانداس بيرت، من "معهد الولايات المتحدة الوطني للصحة النفسية"

إن خزنّا الطاقة السلبيّة، فهي ستؤثّر حتماً في نظام الطاقة الشامل لدينا. فالسلبيّة المختزَنة قد تطفو إلى الخارج بأيّ طريقة من الطرق، عبر القنوات الجسديّة أو النفسيّة أو العاطفيّة أو

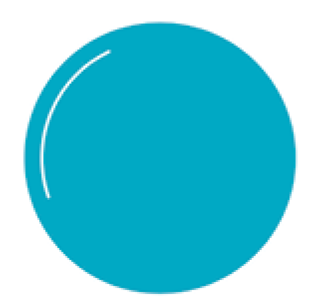
الروحيّة. بغضّ النظر عن كيفيّة ظهورها إلى الخارج، تصبح هذه الطاقة في ما بعد خارجة عن سيطرتك، وقد تشكّل عائقاً حقيقيّاً في وجه حرّيتك.

إن أحسستَ بأنّ شعوراً ما بدأ يتشكّل لديك، اقبلْه وتعاطفْ معه. تنفّسْ بعمق، وركّزْ على حقيقة ما تشعر به. بفعلك ذلك، سوف تجد نفسك مغموراً بالمشاعر الإيجابيّة، فيما ستختفي المشاعر السلبيّة في النهاية. إنما عليك أن تشعر بها لتتوصّل إلى ذلك.

عندما تتنفّس المشاعر السلبيّة، وتشعر أنها تسيطر عليك بالكامل، اجلسْ بشكل مستقيم، وتنفّسْ مجدّداً، وابتسمْ، وتواصلْ مع ذاتك الحقيقيّة. هذا الشعور ينبّهك إلى ما يحدث في دماغك البدائيّ، لذا يمكنك أن تشكره على جلب انتباهك إلى تلك النقطة، ثمّ دعه يذهب. بعد ذلك، من المفيد جدّاً أن تفكّر لبعض الوقت في نوعيّة الحكم الذي تطلقه، أو المعتقد الذي كنت تحمله والذي كان يخلق هذا الشعور لديك.

في كلّ مرّة يصدر عنّا ردّ فعل معيّن هناك درس علينا أن نتعلّمه. فما هو هذا الدرس؟

الأسبوع الماضي، شرح لي ابني هارفي أنه كلّما راودته أفكار سيّئة، تخيّل أنّ الفكرة السيّئة مجرّد فقّاعة تطفو في الهواء فيفقعها بإصبعه.



الأمر فعّال بالنسبة إليه،

وبالنسبة إلي أيضاً.

خلال الساعات الأربع والعشرين المقبلة

راقبْ كيف تتشكّل المشاعر السلبيّة لديك.

فوراء كلّ شعور هناك على الأرجح فكرة سلبيّة.

راقبْ ما تفكّر فيه

واقلبْه رأساً على عقب. حوّلْه إلى شيء أكثر إيجابيّة.

إن احتفظت بتلك الفكرة السلبيّة لأكثر من ثلاثين ثانية،

باشرْ مجدّداً مرحلة الساعات الأربع والعشرين.

الخروج من السرب

3

لا تطارد النشوة
ارسم الصورة المثاليّة
إجراء المقابلات باستمرار
الأمور الماليّة
الأوقات الثمينة والمشارَكة
المزيد لا يعني دائماً الأفضل
نَمِّ ذاتك
شفافيّة تامّة
وضوح
نحن المسؤولون عن أرباب العمل الحمقى
عدد لا يكفي من الساعات
VERGADERZIEKTE (فيرغاديرزيخت)
الهرب من السجن
قلّص الطريق إلى عملك
وقتٌ مرِن لحياة مرِنة

لا تطارد النشوة

غالباً ما تُعتبر الوظائف وسيلة للتقدّم. في حال تمّت ترقيتي إلى الدرجة الرابعة مع تسليمي مسؤوليّة المبيعات، يمكنني الوصول إلى الدرجة الثانية عندما أبلغ الثامنة والثلاثين. لا بأس في ذلك. المشكلة هي أنّ الوظيفة الحاليّة ليست أبداً الهدف، ولذا لا نستمتع بها أبداً كما يجب. الأمر كلّه يقضي بمطاردة النشوة وليس الاستمتاع بممارسة الحبّ.

العديد من الناس توقّفوا عن ممارسة الحبّ. يركّزون على بلوغ النشوة فقط، وليس على الممارسة بحدّ ذاتها. الهدف هو بلوغها، وبصراحة، كلّما أسرعنا في الوصول إليها، كان ذلك أفضل، ليتسنّى بعد ذلك الإنصراف إلى أمور الحياة الأخرى.

أنا على يقين أنّ لا أحد سيصف حياته الجنسيّة بهذه التعابير، لكنّ هذا السلوك أصبح شائعاً أكثر فأكثر، أقلّه لا شعورياً. بعضهم يلقي اللوم على إمكانيّة الاطّلاع أكثر على المنتجات الإباحيّة، لكنّني أعتقد مجدّداً أنّ ذلك عائد إلى تقصير في الوعي، وتركيزنا على الوجهة بدل التركيز على الرحلة.

في العمل، من السهل جدّاً أن يتشتّت تفكيرنا بالتركيز على النتائج فقط. إذا مارسنا عملنا بجهد، فسنتمكّن يوماً ما من الحصول على المنزل الذي نريده، والإجازات التي نشتهيها، والحياة التي نرغب فيها بشدّة.

عندما كنتُ يافعاً، كنتُ دائماً أسمع أهلي وأصدقاءهم يتحدّثون عن روعة التحرّر من الرهون. كانوا يتوقون بشدّة إلى اليوم الذي يحدث فيه ذلك. وقد رأيتُ عدداً لا يُحصى من الزملاء يتأثّرون بشدّة وهم يصفون كم سيكون تقاعدهم رائعاً. كلّ ما سيفعلونه هو ممارسة رياضة الغولف، وتذوُّق نبيذ ميدوك الفاخر. ستكون الغيوم شبيهة بالصّوف القطنيّ، والعصافير الزرقاء ستغنّي على أكتافهم.

إنّها حماقات. إن كنتَ عاجزاً عن التمتّع بالحاضر وأنت لا تزال رشيقاً وشابّاً مفعماً بالطاقة أكثر ممّا ستكون عليه لاحقاً، فما هي فرصك لتتمتّع بمستقبلك؟ إنّ العيش وسط آمالك وأحلامك مجرّد تبذير للحياة. من الجيّد أن تحاول تحديد الوجهة التي تذهب إليها، لكن هذا مفيد حصراً لمعرفة كيفيّة توجيه حاضرك. الحاضر هو المهمّ. الحاضر هو الحقيقيّ.

هل لديكَ هاجس الحصول على ذلك المركز في مجلس الشركة؟ هل تعتقد أنّك عندما ستحصل على تلك السيّارة الكبيرة أو الحساب المصرفيّ الضخم أو عدد لا يُحصى من الموظّفين، أنّها ستكون البداية الفعليّة لحياتك؟ أنت مخطئ بشدّة. إذ إنّك ستراوح مكانك بغضّ النظر عن المراكز والأدوار.

إن كنتَ قلقاً بشأن المال، فستكون أكثر قلقاً عندما سيتكاثر بالأضعاف بين يديك. إن كنت قلقاً بشأن ما يفكّر فيه الناس عنك الآن، فستزداد الأمور سوءاً عندما ستحظى بالشهرة والمراكز المهمّة. إن كنت لا تملك الوقت الآن لفعل الأمور التي تحبّها، فسيستحيل عليك ذلك مع المسؤوليّات الإضافيّة.

بدلاً من ذلك تخيّل ما يلي: إن تعلّمت أن تسيّر حياتك الآن كما تحبّ أن تكون، فستكون مستعدّاً على أفضل لمواجهة الضغط المتزايد الذي ستتعرّض له في طريقك إلى النجاح. العشب ليس أكثر اخضراراً من الجانب الآخر، والحياة ليست أسهل "عليهم" ممّا هي "علينا"؛ نظرتنا إلى الأمور هي التي تجعلها تبدو كذلك. غالباً ما أسمع الناس يقولون: "لو... كانت لي مربّيتهم/ كان لي منزلهم الصيفيّ/ كنت صديقهم/ كنت أجمل/ كنت أملك أمواله"، كما لو أنّه يمكن إيجاد وسيلة للتحرّر والتألّق في العوامل الخارجيّة.

في الحقيقة هذا أمر غير ممكن.

قد تُبدّد الكثير من الوقت وأنت تتمنّى لو أنّ الأمور كانت مختلفة، وتلقي اللّوم على الظروف لِما أنت عليه الآن.

الحقيقة هي أنّ هذا هو واقعك.

يُفترَض بك أن تعيشه.

ارسم الصورة المثاليّة

هناك حرّية واحدة نملكها جميعاً هي حرّية التفكير والتخيّل والحلم. بغضّ النظر عن موقعك ومدى محدوديّته، يمكن لأذهاننا أن تبني مستقبلاً مذهلاً لنا.

كان والدي، قبل زواجه، يعمل في مساحة المبيعات لشركة تصنيع. كانت وظيفته تكراريّة ولا تتطلّب الكثير من التفكير. كانت الاستراحات مرحة لأنّ زملاءه يغوصون في أفكارهم المستوحدة

خلال مدد كبيرة من النهار، لذا عندما كان يتسنّى لهم الوقت للتواصل بعضهم مع بعض كانوا يتشاركون بعض الرؤى المذهلة التي راودت مخيّلتهم أثناء العمل. جسديّاً كانوا مقيّدين بمخارطهم وأدواتهم، لكنّ عقولهم كانت هائمة.

لدينا جميعاً الفرصة لنفكّر بحرّية. عندما يتعلّق الأمر بالمسيرة المهنيّة، يُفترَض بنا تخصيص بعض الوقت الفعّال لنحلم. هذا لا يعني أن "نضيع في تخيّلاتنا"، بل هو فعلٌ متعمّد وخلّاق.

المهن تشبه العطل بعض الشيء، فنحن لا نعلم أبداً ما ستؤول إليه حتّى نباشر بها. يمكننا أن نحلم بالشاطئ، أو الطعام، أو الأشخاص الرائعين الذين سنلتقيهم. لكن، إلى حين بلوغنا تلك الجزيرة اليونانيّة لا نعرف فعلاً كيف ستكون رحلتنا. هنا يكمن جزء كبير من المرح.

الأمر سيّان بالنسبة إلى المهن. علينا أن نحاول استيعابها لنفهم تقلّباتها وتحدّياتها، والأماكن التي يشرق منها النّور. لكنّ تخصيص حيّز للتفكير سيمنحنا فرصة أكبر للحصول على الوظيفة التي ستحرّرنا بدلاً من التي ستأسرنا.

خُذْ بعض الوقت للتفكير في حياتك، وتحديد المراحل التي شعرتَ خلالها بأقصى درجات الحرّية. أين ومتى كانت؟ ما الذي منحك هذا الشعور بالتحرّر؟

الآن اطرح السؤال نفسه بالنسبة إلى مسيرتك المهنيّة: متى شعرتَ أنّ عملك كان مُثيراً ومُمتعاً ومُسلّياً؟ كذلك فكّرْ في الأوقات التي شعرتَ خلالها بأنّك مقيّد للغاية، عندما كانت الأمور تجري على نحو سيّئ. عندما تستعيد تلك اللحظات، ما هي المواضع التي تنجلي أمامك؟

عندما أستعيد النظر إلى مسار حياتي، أجد أنّ أكثر الأوقات التي شعرتُ فيها بالحريّة أثناء ممارسة عملي هي تلك التي كنتُ أفعل خلالها شيئاً جديداً، وعندما كنت أحظى بدعم القيادة لمساعدتي على النموّ والتطوّر. إن كان الناس يؤمنون بك تماماً، فهذا يمنحك حيّزاً للّعب. كانوا يسمحون لي باختبار مقاربات خلّاقة لعملي، إذ لم يكن هناك خبراء لجوجون يعتقدون أنهم قادرون على إنجاز العمل على نحو أفضل. كانت المخاطرة دائماً موجودة، وكنتُ أجد هذا الأمر مثيراً، ولم يكن هنااك سوى بعض القوانين.

أمّا الأوقات التي شعرتُ خلالها بحرّية أقلّ، فهي تلك التي كنتُ أتوقّع فيها بسهولة ما الذي سيحدث على مرّ الأشهر الاثني عشر، وكانت وظيفتي تقضي بتأدية واجبي فقط. كان الأمر يقتصر على إصابة الأرقام فحسب، أمّا الخطّة، فكانت واضحة. عادة، كان رؤسائي في تلك الأوقات يهتمّون بنجاحهم أكثر من اكتراثهم لنجاحي.

عندما ننظر إلى حياتنا من هذا المنظار، يمكن أن يتجلّى لنا ما نودّ ابتكاره في المستقبل. بالنسبة إليّ شخصيّاً، لأشعر بحّرية، أنا بحاجة إلى وجبة صحّية من الإبداع، بحاجة إلى اختبار شيء جديد، بحاجة إلى حيّز للتجارب، كما أحتاج إلى دعم الآخرين لأنمو وأتطوّر. نظراً إلى ذلك أصبح بإمكاني المباشرة بدمجها بالدور الذي أؤدّيه.

في غالبيّة الأوقات، لا نحتاج إلى الحصول على وظائف جديدة لنتحرّر. إن كنّا أذكياء بما فيه الكفاية، يمكننا أن نتكيّف مع ما لدينا.

من المُستبعَد أن نتمكّن من تغيير الدور الذي نؤدّيه بين ليلة وضحاها، لكنّنا قادرون على استلام مسؤوليّات أو مشاريع مختلفة تتناسب أكثر مع شغفنا ومواهبنا. كما يمكننا أن نحاول التخلّص من بعض الأمور الأخرى التي تثقل كاهلنا وتستنفد طاقتنا عبر تشاركها ضمن الفريق.

عندما تفكّر في الدور المثاليّ التي تحبّ أن تلعبه، ما هي الصّور التي تتوارد إلى ذهنكَ؟ ما الذي تفعله؟ كيف يمنحك هذا الأمر الطاقة لتكون مميّزاً؟

وكيف ستحقّق ذلك؟

إن كنّا أذكياء
بما فيه الكفاية،
يمكننا أن نتكيّف
مع ما لدينا.

إجراء المقابلات باستمرار

في الأيّام السابقة، كانت المهنة تُمارس لمدى الحياة، وكان هذا الوفاء للمهنة يخدم مصلحة كلّ من المستخدَم والمستخدِم. لكنّ هذا الزمن قد ولّى.

يقارب معدّل الحفاظ على مهنة واحدة 4.4 سنوات، وإن كان عمرك يتراوح بين الثمانية عشرة والسادسة والثلاثين، ينخفض المعدّل إلى ما دون ثلاث سنوات. نعرف جميعنا أنّ التوظيف لا يؤمّن ضمانة، إذ رأينا العديد من عائلاتنا وأصدقائنا يخسرون وظائفهم. أصبحنا لا شعورياً "وكلاء أحرار".

الوكيل الحرّ هو شخص أقلّ تقيّداً بهويّته في عمله، وهو مدرك أكثر للفرص المتاحة له. يحبّذ الوكلاء الأحرار الانتقال إلى عمل آخر عندما يحين الوقت، لذلك هم يواكبون الحياة العصريّة بما فيه الكفاية ليدركوا أنّ الوظيفة لا تدوم إلى الأبد. أن تكون وكيلاً حرّاً لا يعني أنك لا تولي اهتماماً للشركة التي تعمل لديها – أو أنّك تعمل لمصلحتك فقط – بل يعني أنك على قدر كافٍ من الفطنة لتدرك أنّ العالم يتغيّر بسرعة. ويُفترض بك أن تكون مستعدّاً لمواكبة هذا التغيّر.

هناك طريقة واحدة لتضمن حرّيتك وهي أن تتصرّف بحرّية. هناك ممارسة بسيطة للحرّية تقضي بإجراء المقابلات لوظائف أخرى من دون أن تكون محتاجاً إليها بالضرورة. يساعدك إجراء المقابلات على مواكبة اللّعبة. عليك دائماً أن تبرهن أفضل صورة لك، وفيما يقيّمك الناس ستتمكّن من تقييم نفسك، وسترى بوضوح أكبر مَن تكون وما الذي يميّزك فعلاً. ستكتسب مهارة كبرى في تحديد مزاياك.

كما أنّك ستضفي المزيد من الحوافز على حياتك، وسيُتاح لك المزيد من الخيارات على مستوى نوع العمل الذي تريده ونوع الشركة التي تريد العمل فيها. لم يعد الأمر مجرّد نزوة، لأنك تجري المقابلات فعليّاً، وهذا يساعدك على اتّخاذ خيارات أفضل. والأفضل من ذلك أنك بإجراء المقابلات بصورة دائمة تتيح لنفسك المزيد من الفرص. مَن يعلم؟ قد تكون إحدى تلك المقابلات فرصة مذهلة لا يسعك رفضها. باستكشافها، ستبقى على الأقلّ مطّلعاً.

كما أنك ستعرف أنّه في حال كانت الأمور صعبة عليك في العمل الذي تمارسه، هناك دائماً فرصة لك لفعل أمر جديد، الأمر الذي يشكّل تحرّراً بحدّ ذاته. لا تُجرِ مقابلات أسبوعيّة لوظائف

لا ترغب فيها، لكنْ ارصدْ دائماً واحدة قد تثير اهتمامك. أقلّه بضع مقابلات في العام. هذه ليست مضيعة للوقت؛ إنها أشبه بتلك السكاكر المنعشة للطاقة. الحصول على عدّة خيارات أمر يعزّز الثقة بالنفس، والثقة بالنفس تساعدك على المطالبة بالمزيد من حرّيتك كلّ يوم.

بعض النصائح حول إجراء المقابلات
من مجلة Esquire:

ارتدِ بذلة وضعْ ربطة عنق وانتعلْ أحذية لمّاعة.

لا تتأخّر. إنما لا تصل قبل الموعد. ستّ دقائق كحدّ أقصى. إذا تخطّيت هذا الوقت، فستكون متطفّلاً مزعجاً.

اِحملْ معك: دفتراً للملاحظات وقلماً في جيب قميصك. سيرتك الذاتيّة (حتّى إن كان لديهم نسخة عنها)، سكاكر بالنعناع،
وبعض الثقة بالنفس.

لا تحمل حقيبة يد، فلا حاجة إليها إلّا إذا أردت أن تبدو مهمّاً. وتفادَ، إذا أمكن، ارتداء معطف. سيوفّر ذلك عليك المزيد من الإرباك.

ابقَ واقفاً في قاعة الانتظار ولا تجلسْ، هذا أقلّ إرباكاً
لك عندما سيستدعونك.

إن لم يتّضح لك أين يفترض بك الجلوس لإجراء المقابلة، ما عليك سوى أن تسأل. اقتراح سؤال: "أين يُفضّل أن أجلس؟".

عندما تتكلّم، قِفْ عند الحدّ الفاصل بين الغرور وانتقاص الذات، ما يعني أنه يمكنك أن تتبجّج بنفسك بعض الشيء، فلا تفترضْ أبداً أنّ أحداً يكون قد حفظ سيرتك غيباً، أو حتّى ألقى نظرة عليها.

في اليوم نفسه، ابعَثْ رسالة شكر عبر البريد:
البريد، البريد التقليديّ.

الأمور الماليّة

للأمور الماليّة وزر ثقيل، لذا اكتبْ ذلك بشيء من الحذر. لكلّ شخص علاقة مختلفة بالمال، لكنها تكون عادة مشحونة بالعواطف، وبمعتقدات مترسّخة. هناك أعداد لا تُحصى من مشاريع الأبحاث والكتب التي أُلّفت عن علاقتنا بالمال، وقد صدر عنها عدد لا يُحصى من الاستنتاجات المختلفة.

الحقيقة هي أنّ المال أمر مهمّ.

يشغل المال مكانة جوهريّة في حياتنا. فعلى هذه الأرض المال يشتري لنا الأشياء التي نحتاجها لنعيش. يشتري لنا المأوى والطعام والملابس. لكنّه يشتري لنا أيضاً الخيارات، والخيارات جزء من الحرّية.

من السهل جداً أن نعتقد، في حال راقَنا أمرٌ ما، أنّ الحصول على الكثير منه سيمنحنا المزيد من السعادة. أعرف الكثير من الأشخاص الذين يعتقدون أنّ كأساً من البيرة جيّد، وفي النتيجة عشر كؤوس ستمنحهم شعوراً رائعاً. لكن هذا ليس بالضرورة صحيحاً. أن تربّي كلباً في منزلك أمرٌ قد يكون له تأثير مذهل في حياتك، لكنّني أعتقد أنّ إيواء مئة كلب سيكون أمراً مؤذياً جدّاً. هل الأمر سيّان بالنسبة إلى المال؟

هناك دليل شائع أنّ المال لا يشتري السعادة. كما قال ريتشارد باندلر وهو أحد مخترعي البرمجة اللغويّة العصبيّة الذي يرتدي السترات الجلديّة السوداء الرائعة: إن كنت عاجزاً عن التمتّع بدولار واحد، فكيف ستتمتّع بالملايين؟

السعادة شعور تولّده علاقتنا بأنفسنا، وبمَن حولنا، وبالعالم الذي نعيش وسطه. نادراً ما يساهم الحصول على المزيد من المال في تحسين تلك العلاقة.

إنّما بإمكان المال أن يجعل حياتنا مريحة أكثر، وذلك لأنّه يمنحنا خيارات.

لستُ أعني أنك لا تستطيع أن تكون حرّاً إذا كنت فقيراً. جميعنا قادرون على اتّخاذ قرارات حول كيفيّة تفسير العالم المحيط بنا، وتلك هي الحرّية القصوى. لكنّ امتلاك بعض المال الإضافيّ يفتح أمامنا فرصاً أكبر من حرماننا أيّ فرصة. ما يهمّ بالنسبة إلى المال هو ألّا تعتاد امتلاكك إيّاه، وألّا تكون مقيّداً به.

غالباً ما نتوق بمسيرتنا المهنيّة إلى الحصول على المزيد بطريقة غير مباشرة. فالترقية المقبلة لا تقتصر على الحصول على مكتب أكبر فقط، وسيّارة أجمل، ونفوذ أكبر في الشركة، بل هي مرتبطة أيضاً بالحصول على أجر أكثر وفرة. نشعر أننا بحاجة إلى المزيد، لأنّ تصميم التركيبة القائمة يقضي بذلك. إن لم نرغب في المزيد، فالنظام بأكمله سيتداعى. الطموح يحفّزنا باستمرار على السعي والكدّ في العمل. لكن إذا بلغتَ مرحلة أدركتَ فيها أنك اكتفيت، فسيزول ذاك العبء عن كاهلك، ويتولّد لديك شعور رائع بالحرية.

الكلّ يعرفون أشخاصاً يملكون الكثير من المال لكنّهم يعجزون عن التمتّع به. فالمال يتحوّل إلى عبء بالنسبة إليهم، لأنهم يأخذون على عاتقهم المزيد من النفقات: بيوت، سيّارات، موظّفين، أحصنة البولو... سرعان ما يجدون أنفسهم بحاجة إلى مليون سنوياً ليحافظوا على كلّ ذلك. ليس هذا بالأمر المرح على الإطلاق.

من المرح أن يكون لديك بعض المال لتلعب به، إذ هناك بعض الأشياء التي يمكننا شراؤها، والتي تحرّرنا فعليّاً. إنّها التجارب.

تساعدك التجارب على الشعور بحرّية كبرى ممّا يمكن لامتلاك اللوازم المادّية توفيرها. يمكن لتلك التجارب أن تتراوح من إجازة شيّقة، أو حصص لتذوّق النبيذ، وصولاً إلى إعطاء بعض النقود لشخص يلعب الموسيقا على الرصيف.

التجارب هي كلّ ما تدور حوله الحياة. استثمرْ فيها وستختبر الحرّية الحقيقيّة في حياتك.

الأوقات الثمينة والمشارَكة

بإمكاننا دائماً جني المزيد من المال، لكنّ الوقت محدود. كلّما استفدنا أكثر من وقتنا، تسنّت لنا فرصة العيش بحرّية.

من أجمل الأشياء المتعلّقة بالمال أنّكَ قادر على اختيار كيفيّة إنفاقه، ومن أحد أكثر الأمور متعة هي إنفاقه على الآخرين. قد يعني ذلك الاهتمام بالعائلة، والأصدقاء، أو مساعدة الأشخاص المحتاجين. لكنّك بتقديم مالك بسخاء، فأنت تعبّر عن حرّية فرديّة للغاية ستمنحك شعوراً جيداً.

الحرّية الحقيقية تنتج عن إرساء علاقة سهلة بالمال. إن كنتَ تشعر بالحاجة إلى الكثير منه لتكون سعيداً، فلن تكون حرّاً على الإطلاق. ستضطرّ إلى إحراز تقدّم مستمرّ في مسيرتك المهنيّة

كي يتسنّى لك جني المزيد من المال لتدفع المزيد. بدلاً من ذلك، اعتدْ تجنب الاحتياج إلى هذا القدر من المال. فالهواء سيصبح أكثر انتعاشاً.


المال
ليس شرّ
البلاء

هناك رسالة أسمعها باستمرار، وهي أنّنا مع تقدُّمنا في السنّ ندرك أكثر فأكثر قيمتنا الحقيقيّة. يمكن لنا أن نقدّر تلك الأشياء بكلفة صغيرة جدّاً. في الواقع، نادراً ما تكون تلك "أشياء". هي بالأحرى أوقات.

"الكثير من الأشخاص يبالغون في تقييم المال
لكنّهم يسيئون تقدير أهمّية الوقت".

إليزابيث دان ومايكل نورتن، مؤلّفا كتاب Happy Money

المزيد لا يعني دائماً الأفضل

كانت الدراسة التي أجراها دانيال كاهنمان وآنجس ديتن عام 2010 واحدة من العديد من الدراسات التي اكتشفت وجود عتبة من الثراء إذا تم تخطّيها، تفقد الزيادات في الدخل أي قدرة على التأثير في شعورنا. هناك تفسير واحد لذلك: كلّما ازددنا ثراء، أصبح من الأصعب علينا التمتّع بتجارب الحياة اليوميّة التي تُمنح لنا مجّانياً. لذا يمكن للمال، على ما يبدو، المساعدة على منحك شعوراً بالحرّية كونه يمنحك خيارات أكثر، لكنّ السعي وراءه قد يسلبك هذه الحرّية.

هناك توازن ممتع يمكن أن تتوصّل إليه إذا تعلّمت أن تعرف ما تحتاج إليه،



وأن تحرص على أنّك لا زلت تتمتّع ببساطة الحياة: المتع التي لا تكلّف مالاً. مع ذلك، يمكنك الاحتفاظ ببعض المال المتفرّق الذي تستخدمه للتعبير عن حرّيتك، عبر شراء التجارب والوقت، ومشاركتها مع الآخرين.

عملك يؤمّن المال، لكن ما هي الكمّية التي تحتاجها فعلاً؟ أراهن أنك تحتاج إلى أقلّ بكثير ممّا تظنّ.

تلقّيتُ أخيراً فاتورة ضريبة مفاجئة وضخمة. كانت تلك غلطتي، لأنّني لم أمضِ وقتاً كافياً مع محاسبيّ. تسبّبتُ في إثارة عاصفة هائلة بسبب الفوائد العديدة وبعض التخلّفات عن الدفع وبعض المستحقّات الآتية. وكانت النتيجة اضطراري، قبل ثلاثة أسابيع من عيد الميلاد، إلى بيع منزلنا.

كانت تجربة صادمة، لكن ما إن وصلتْ إلى ذروتها وأدركتُ أنّنا سنكون بخير، كانت الإجراءات التي اتّخذتُها لإعادتنا إلى الطريق السليمة محرّرة. فقد أعلنتُ أن العام سيكون عام التقشّف، وتوقّفنا عن إنفاق المال على الأمور غير الضروريّة. لا رحلات إلى الخارج، لا ثياب جديدة، لا حاجيات للمنزل، لا تبذير. بدا الأمر مضجراً، لكن اتّضح أنّ التجربة رائعة. لم نضيّع أيّ وقت في الاتّفاق حول الحصول على ستائر جديدة، وهل تتلاءم مع السجّادة، وأمضينا وقتاً أكبر على ما هو الأهمّ: أن نكون عائلة.

أدركتُ أننا كنّا نملك كلّ شيء، وحتّى أكثر ممّا نحتاج إليه لنحيا حياة رائعة. في سياق هذا الأمر، تمكّنتُ من ادّخار ثروة لنتمكّن من الوقوف على أقدامنا مجدّداً. ما بدا أنه تجربة مؤلمة في البداية علّمني الكثير. لذا، أعدْ طرح السؤال على نفسك: ما هي كمّية المال التي تحتاجها فعلاً؟

المال ليس شرّ البلاء، لكنّه قد يتحوّل إلى هوس غير صحيّ، وقد يأسرك. انظرْ إليه كعامل يساهم في تحريرك، وليس كرصاصة سحريّة تحقّق السعادة.

نَمِّ ذاتك

إحدى أكثر التجارب التي تسلبنا ثقتنا بنفسنا، كموظّفين، هي أن نشعر أنّ أداءنا، أو تطوّرنا، خارج عن سيطرتنا. لنكون أحراراً في عملنا، نحتاج إلى أن نتمكّن من التحكّم بمستقبلنا، وأن نفعل ما هو ضروريّ لنتحكّم بنموّنا، وإعطاء معنى لما نفعله، ومدى إتقاننا له.

إنّ التطوّر في إطار العمل الهادف محفّز أساسيّ، ونحن بحاجة إليه.

من أكثر الأمور سخافة التي ألاحظها في الكثير من الشركات العمليّات التقييميّة البالية للموظفين. أفترض أنّ هدفها الوحيد هو القضاء على أيّ أمل، وجعل الموظّفين يشعرون بتعاسة تامّة إزاء العمل الذي يؤدّونه.

أُجري أخيراً في الولايات المتحدة تصويت شملَ نحو 3 آلاف صوت، وأفاد بأنّ 98٪ يعتقدون أن تقييم أدائهم السنويّ مسألة بلا جدوى. ربعُ الأشخاص الذين شاركوا في التصويت كانوا عاملين في قسم المصادر البشريّة، ومع ذلك لا تزال الشركة تعتمد عمليّات التقييم.

لا يعني ذلك أنّ تطوير فريق العمل أمرٌ لا جدوى منه، بل العكس هو الصحيح. وفق قسم الأبحاث والاستشارات في شركة Bersin & Associates، تتمتّع المؤسّسات التي تتصف بثقافة تعلّمية قويّة بمعدل إنتاجيّة أكبر لدى الموظّفين بنسبة 37٪. لكنّ التقييمات السنويّة لا تسمح لك – للأسف! – بالتوصّل إلى ذلك. على الأرجح أنّها ستحطّمك.

هذا عدا التغذية الاسترجاعيّة على مدار 360 درجة. دعنا من ذلك.

حسناً إذاً، لنتكلّمْ عليها. إنّ الكارثة المعروفة بالتغذية الاسترجاعيّة على مدار 360 درجة هي عمليّة تُجمّع بها ردود الفعل من الأقران، والمرؤوسين، وأرباب العمل، ومنك أنت، وحتّى من مصادر خارجيّة. على الورق، تبدو النتيجة رائعة إذ إنّ تجميع وجهات نظر مختلفة قد يكون مفيداً، وتبدو تلك التقييمات طريقة علميّة جداً للتأكّد من أننا نتعلّم بقدر الإمكان، لكن أكثريّتها، بصراحة، هي من صنيع الشيطان. يمكن للتغذية الاسترجاعيّة على مدار 360 درجة، التي تفتقر إلى دراسة جيّدة (غالبيّتها تفتقر إلى الدراسة والتطبيق الجيدين)، أن تساهم في قلة الالتزام، والشعور بالإحباط، والانزعاج الواضح. في عدد من الحالات، يمكن لتلك الآليّات أن تتسبّب في

تراجع في الأداء، أو شعور بالامتعاض إزاء الشركة. هذا موازٍ اليوم لعقوبة كرسيّ التغطيس التي كانت تُعتمد قديماً. إنه أمر غير إنسانيّ، ومرضيّ، بغضّ النظر عن النتائج.

هناك العديد من المشكلات التي يطرحها هذا النوع من المعالجات، منها أنّ التقييمات والتغذية الاسترجاعية تُجرى عادة مرّة في السنة: في مرحلة التفاوض على الأجور. فلا عجب أن يتسمّر شعر رؤوسنا عندما تكون تربية أولادنا على المحكّ.

إلى جانب ذلك، إنّ سرّية التغذية الاسترجاعيّة تُخرجها من أيّ نطاق محدّد، ما يجعلها غير مفيدة في أفضل الأحوال، ومدمِّرة في أسوئها.

لنتمكّن من إثبات قدراتنا المميّزة والتحكّم بنموّنا، نحن بحاجة إلى تقييم يوميّ لأنفسنا.

قبل سنوات، تسنّت لي الفرصة الممتعة للعمل مع دان والكر الذي كان مسؤولاً عن تقييم الأداء في شركة Apple. كان متطرّفاً بعض الشيء، وقد ألغى التقييمات السنويّة من الشركة. كان يجوب الشركة، ويسأل الناس عن أدائهم عملهم. في حال عجزوا عن الإجابة، كان يتوجّه إلى رؤسائهم ويؤنّبهم بشدّة، إذ كان يعتقد أنّ مسؤولية ربّ العمل تقضي بالحرص على أن يكون الجميع مدركاً مستوى أدائه يوميّاً.

في ما مضى، كنتُ أعتقد أنه يُفترض بربّ العمل أن يتحمّل مسؤوليّة الخطأ أو الفشل، لكنّني اليوم أفكّر بطريقة مختلفة. هناك الكثير من أرباب العمل عبر العالم الذين يفتقرون إلى الصفات الضروريّة التي تمكّننا من الاعتماد عليهم ليقيّموا عملنا. باعتمادنا عليهم، نكون قد تخلّينا عن حرّيتنا. عندما يكون تعلُّمنا بين أيدي شخص آخر، قد يصبح غير منتظم ومنحازاً بعض الشيء. عندما نتحكّم بذلك، نتحوّل إلى أشخاص مميّزين، ويمكن لطاقتنا والتزامنا أن يتخطّيا كلّ الحدود. كما أنه أمرٌ من السهل جداً تطبيقه.

في كلّ مرّة تفعل فيها شيئاً تريد أن تتعلّم منه – عقد اجتماع أو طرح فكرة أو توظيف شخص – اطرحْ سؤالين بسيطين:

١–ما هو الأمر الذي كنتُ بارعاً في تأديته؟

٢–ما هو الأمر الذي يمكنني أداؤه أفضل؟

إن طرحت هذين السؤالين على نفسك يوميّاً، ستكتشف تدريجيّاً مستوى التأثير الذي تمارسه. ستكتشف ما هي الأمور التي تجعل نجمك يسطع، وتلك التي يمكنك أن تتألّق فيها بمجرّد صقل أدائك قليلاً. بفعل ذلك، تصبح سيّد مصيرك.

هذا يعني أنّكَ – في حال كنتَ تمارس عملاً معيّناً في منظّمة تصرّ على آليّة التقييمات السنويّة البالية – ستكون سبقت السرب. ففي حين يستعدّ ربّ عملك لإطلاعك على ردود الفعل المتفرّقة التي جمعها من استجواب زملائه الثلاثة حول رأيهم فيك، ستكون جالساً هناك واثقاً من أنّك رسمتَ صورة أوضح لما يحدث فعليّاً. بدلاً من الانتظار في مكتبهم للمفاجأة الكبرى حول أدائك خلال الأشهر الاثني عشر الماضية، يمكنك أن تطلعهم على أدائك كلّ أسبوع، ثمّ تطلب مساعدتهم في المجالات التي تحتاج فيها إلى تطوير مهاراتك. بجعل ذلك جزءاً من ممارستك اليوميّة، لا شكّ أنّك ستثير امتعاض بعض الأشخاص. هذا ما آمله حقّاً.

لم يعد بإمكاننا الذهاب إلى العمل على أمل أن نتمكّن من خوض نهار جديد بأداء مماثل لليوم السابق، والاكتفاء بالتغيير بين سنة وأخرى. علينا أن نتحكّم بمستقبلنا، علينا أن نتحكّم بكيفيّة الاستعداد له. إن كان سعيك الدائم إلى تحسين أدائك يزعج الأشخاص المحيطين بك، فليكنْ. من حقّك أن تنمو وتتطوّر، من حقّك أن تتألّق وتبرع.

يتطلّب الأمر وقاحة كبيرة من المدير ليقول لأيّ شخص يعمل في أيّ قسم كان: "هل يمكنك أن تكفّ عن سؤالي عن أدائك وتكتفي بمتابعة عملك؟"، أو: "أعلم أنك تتوق إلى تحسين ذاتك، لكنك هنا بصراحة لأداء وظيفتك". إنه أمر غير مقبول. في غياب رؤية واضحة لكيفيّة تحويل عملك إلى ممارسة هادفة، وتحسين نفسك يوميّاً، أنت لست سيّد مصيرك، ومن ثم من المؤكّد أنك لست حرّاً.

عملتُ لعدّة سنوات على مساعدة بعض المنظّمات على ترسيخ مفهوم القيادة الإبداعيّة في ثقافاتها. من أكثر الأمور فعّالية بين التدخّلات والمهارات والسلوكات والتصرّفات والتنظيمات والآليّات هي تحرير الناس ليتعلّموا بأنفسهم. عندما يعتمدون على قادتهم ويطلبون دعمهم، سيخفت نجمُهم. فعدا أنّك في موضع أفضل يخوّلك أن تحكم على كيفيّة توجيه جهودك، يتّضح أكثر فأكثر أنّه عندما يتعلّق الأمر بك، فأنتَ السيّد. وهذا كفيل بتغيير كلّ المعطيات.

هناك الكثير من الشركات التي ستصرّ على التغذية الاسترجاعيّة على مدار 360 درجة. في حال فعلت ذلك، لا تتصدَّ لها بشدّة، لأنّ ذلك جزء من نظام أكبر منك. في أيّ حال، إذا فرضوها عليك، ينبغي تجميع التغذية الاسترجاعيّة الخاصة بك بالتوازي مع تغذيتهم، والحرص على أن يتمّ

تجميع التغذية وجهاً لوجه. فالتغذية السرّية غير مجدية: لا نطاق لها، ومن ثم لا سلطة. التغذية الفعليّة مفيدة عندما تتمكّن من النظر إلى شخص وجهاً لوجه، ومن فهم تقييمه لك ولأدائك.

عندما تجمّع ردود الفعل، احرصْ على تقسيمها إلى ثلاث مجموعات:

الفعل– ما الذي عملته فعليّاً؟

الموقف– ما هو تفسيري له؟

ردّ الفعل– ما هو ردّ فعلي عليه؟

سيمكّنك ذلك من التمييز بوضوح بين الفعل وردّ الفعل (الذي هو ملك الشخص الصادر عنه).

إن كنتَ تسأل عن ردود فعل يوميّاً، دوِّنْها، وبعد بضعة أسابيع ستتجلّى لك بعض المواضيع. بعضها أمور تؤدّيها على نحو رائع تماماً، وهو أمر يجب أن تحذر منه. وهناك أمور أخرى يمكنك تحسينها ليكون لك تأثير أكبر في العمل. وباكتسابك شهرة في حسن أدائك لها، ستكتسب حرّية أكبر فيما تزداد مهارتك.

كما ستلاحظ وجود بعض المجالات التي سيحبّذ الناس تحسّنك فيها. إن كانت تتلاءم معك، ولديك الرغبة في تخصيص المزيد من الوقت لها، حاولْ أن تتطوّر في تلك المجالات، واطلبْ مساعدة الأشخاص المحيطين بك، خصوصاً ربّ عملك.

إن كانت تلك أمور لا ترغب في تحسينها، صمِّمْ دورك بطريقة لا تُرغمك على فعل ذلك. العمل على تحسين نقاط الضعف قد يكون أحياناً مضيعة للوقت، لذا ركِّزْ على الأمور التي تحبّها بشغف فقط.

بالتحكّم بمسار تطوّرك، تبرهن أنك ملتزم معاييرَ عالية.

لكن الأفضل من هذا كلّه هو أنّ فعلك ذلك يبتاع لك المزيد من الحرّية.

شفافيّة تامّة

العديد من المشكلات التي توقعنا في شرك العمل ناتجة عن النقص في الشفافيّة. بالمطالبة بتقييم يوميّ، نساعد على إضفاء المزيد من الوضوح على أدائنا، ونكتسب المزيد من الثقة في العمل الذي نؤدّيه ونحول دون مواجهة أيّ مفاجآت.

من الأسهل بكثير أن تشعر بحرّية في مزاولة عملك عندما تكون مدركاً مستوى أدائك، ويكون الأمر واضحاً أيضاً بالنسبة إلى الجميع. إن كنتَ تقيّم ذاتك، فذلك يؤهّلك للتحكّم بعملك على نحو أفضل من أن يقيّمك شخص آخر. كنْ شفّافاً بالنسبة إلى مَن أنت عليه، وللتأثير الذي تمارسه. ما دمت تسعى إلى التطوّر وتحسين أدائك باستمرار، ستحصد نتائج أفضل.

اِحرصْ على إطلاع ربّ عملك باستمرار على الأمور التي تسير على ما يرام، وتلك التي تواجه صعوبات فيها. كنْ صريحاً بالنسبة إلى ما تحتاج فعله لتحقيق المشروع، أو التطوّر، أو الترقية التي تريدها.

عبر تلك التقارير، حدِّدْ إنجازات ملموسة تؤهّلك لتحقيق كلّ منها، وراقبْ مدى تطوّرك باتّجاه ذلك.

مع مرور الوقت، ستتوصّل إلى شفافية كبرى حول أدائك وقيمتك سواء أردت ذلك أم لا. فلِمَ لا تستبق الأمور وتخلق الشفافيّة بدلاً من أن تُفرض عليك؟

العالم يتغيّر بسرعة في مجال إدارة الكفاءات. تجسيداً لذلك انظرْ إلى التوظيفات في مجال التكنولوجيا. ليس هناك ما يكفي من المتعهّدين على هذه الأرض لتغطية الطلب. نحتاج إلى تحديد الكثير من القوانين مع تزايد الطلب على المتعهّدين الكفوئين.

وضعت شركة Gild المتخصّصة في التوظيفات في سان فرانسيسكو آليّة مبتكرة لمساعدة الشركات على رصد أفضل الكفاءات. فقد حدّدتْ نقاطاً تقييمية خاصّة بها: طريقة لتحليل مستوى استخدام المتعهّد مجموعة معيّنة من المعايير العامّة التي تشمل القوانين المنصوصة والنفوذ وسنوات الخبرة وكلفة المشاريع. عبر أنظمتهم، يمكن للمستخدِمين أن يكتشفوا بسهولة وبسرعة مَن هو أفضل متعهّد بأي لغة كان وفي أيّ مكان.

احتاجت شركة Gild نفسها إلى استخدام متعهّد، لذا لجأت بطبيعة الحال إلى نظامها هذا. تمكّنوا من العثور على جايد دومينغيز المتمركز في لوس أنجيلس، الذي لم يكن يبحث فعليّاً عن

عمل. لم يكن لديه حساب على "فايسبوك"، أو أيّ رابط على "لينكد إن"، ولم يكن ليتمّ العثور عليه باستخدام أساليب التوظيف التقليديّة. لم يكن يتمتّع على ما يبدو بأيّ مستوى من التعليم العالي، أو بمسيرة مهنية، ومع ذلك أحرز 97 من أصل مئة نقطة.

في الواقع، خلقت شركة Gild نظاماً يظهّر الكفاءات بشفافيّة تامّة. من السهل تطبيقه على المتعهّدين نظراً إلى طبيعة عملهم، لكن استخدام التكنولوجيا المتطوّرة سيساهم على الأرجح في رفع مستوى الشفافيّة بالنسبة إلينا جميعاً. وسيساهم ذلك في منحنا حرّية أكبر لاختيار العمل الذي نحبّه، شرط أن يكون أداؤنا جيّداً. أمّا الجانب الآخر لذلك، فهو أنّه في حال كان أداؤك سيّئاً، سيكون من الأصعب عليك إخفاء الأمر.

لقد حان الوقت لرفع مستوى اللعبة بغضّ النظر عن ذلك.

وضوح

من المستحيل أن تتحرّر من دون التوصّل إلى الوضوح.

من أكثر الأمور المحبِطة التي أصطدم بها في المنظّمات هي النقص في الوضوح. لا أحد يفهم إلى أين تذهب الشركة، ولماذا تريد الذهاب إلى هناك، أو كيف ستصل؟ من المهمّ جداً أن نعمل على استيضاح كيفيّة تأثير أدورانا في الهدف الأكبر. كما نحتاج إلى أن نفهم بوضوح ما يعنيه بالنسبة إلينا أن يكون نهارنا رائعاً.

يتباهى بعض القادة بتزويدهم العاملين لديهم بما يكفي من المعلومات ليقوموا على وظيفتهم. هذا هراء. فكلّما استطعنا أن نفهم قيمة جهودنا، استطعنا أن نفعل ذلك بطريقتنا، ونتمكّن من تكييف تلك الأهداف مع مواهبنا.

عملتُ مرّة لدى شخص كان يكشف عن أطراف من الأحاديث التي كان يتبادلها مع مجلس الإدارة حول الأشخاص الذين كانوا يبلون حسناً في العمل، وعن التوجّه الفعليّ للشركة، والصفقات التي كانت تجري وراء الأبواب الخشبيّة الكبرى. كانت تلك المعلومات تثير بلبلة القسم بأكمله، لأنّها كانت تصلهم خارج أيّ إطار أو توجيه. كانت تُستخدم لتعزيز مصداقيّته، وخلق شعور دائم بالتهميش لدى العاملين لديه. الحماسة محفّز أفضل من الخوف. عليك أن تقول للناس لماذا تريدهم أن ينجزوا العمل الذي تطلبه منهم.

إن كنت تفتقر إلى الوضوح، في أيّ حال من الأحوال، فاذهبْ واستوضحْ. إن قال ربّ عملك إنه لا يمكنك الاستيضاح، وهذا ما يحدث غالباً، استوضح الأمور على طريقتك، واجعلْ ربّ عملك يوافق على تفسيرك لكيفيّة إضفائك قيمة مضافة على عملك.

الأجوبة التي تساعد على الاستيضاح هي:

ما هو هدف الشركة؟ لماذا نحن موجودون فيها؟
كيف سنحقّق ذلك، ما هو نموذج النجاح؟
ما هي الأهداف التي ستساعدنا على تحقيق ذلك، ومتى يمكننا تحقيقها؟
كيف سنتصرّف لنتمكّن من إنجاز ذلك؟ ما هي قيمنا؟
ما هو دوري في ذلك، وما علاقته بالأشخاص الآخرين؟
كيف يمكنني أن أعرف أنني أحقّق تلك الأهداف؟
ما هو الدعم الذي سأحصل عليه لأتطوّر وأكتسب مهارة أكبر في تحقيقها؟
ما الذي أحصل عليه في حال توصّلت إليها؟ وماذا سيحدث إن لم أفعل ذلك؟
ما هي الأمور التي أتميّز بها هنا وتمنحني قيمة عالية؟
كيف يمكنني الحصول على وظيفتك؟
ما هي المخاوف الكبرى لدى المدير التنفيذيّ، وما هو شغفه الأكبر؟
من هو النجم الصاعد الأكثر إثارة للحماسة هنا، ولماذا؟
ما الذي قد يجعل منّي أسطورة؟
تلك هي النقاط التي يجب أن تتّفق عليها مع ربّ عملك؛ بعدها يمكنك أن تتحمّل مسؤوليّة نقلها.

بالإبقاء على الغموض، نبقى مأسورين ولا نتطوّر كوننا لا نعرف أين يمكننا أن نلعب. إن كنت تريد فعلاً زعزعة النظام، استوضح الأمور من ربّ عملك، أو من رئيسه. واستمرّ في ذلك إلى أن تتّضح لك الأمور قليلاً.

نحن المسؤولون

عن أرباب العمل الحمقى

إنّ قيادة منظّمة، أو قسم، أو فريق، مسألة صعبة، يتخلّلها الكثير من التحدّيات، مع العلم أنه أسهل من نواحٍ عدّة أن تكون قائداً من أن تكون جنديّاً مرؤوساً، إذ يتمتّع أرباب العمل بحرّية أكبر بكثير. يتقاضى القادة الأجور لتحمّل المسؤوليّة، وإبراز أفضل ما لدى الأشخاص المحيطين بهم. علينا مساعدتهم على فعل ذلك.

ثلاثة موظّفين من أصل أربعة يقولون إنّ ربّ عملهم هو الجزء الأسوأ والأكثر إجهاداً في عملهم، و65٪ يقولون إنهم يفضّلون ربّ عمل جديداً ليحصلوا على زيادة. هناك عطلٌ ما في الآليّة.

كلّما تقدّم الناس في وظيفتهم، أصبح أصعب بالنسبة إليهم تقييم أدائهم. غالباً ما يشعر العاملون بالتوتّر إزاء الكشف عن تقييم ربّ العمل لاعتقادهم أنّ ذلك قد يؤثّر في مسيرتهم المهنيّة. هذا جيد بارومان، وليس أنت. إن كنت تريد أن تعيش حرّاً، فعليك مساعدة ربّ عملك ليكون مذهلاً. إن كانوا حمقى، فأنت المسؤول عن ذلك.

ألتقي بعدد لا يُحصى من كبار الموظّفين التنفيذيّين الذين يعتمدون سلوكاً مروّعاً. عندما أتكلّم مع مرؤوسيهم، يتذمّرون باستمرار من قرارات أرباب عملهم، ومن الضرر الذي يلحقه ذلك بثقافة الشركة. لكن عندما أسألهم عمّا فعلوه لمعالجة الأمر غالباً ما يكون الجواب: لا شيء. ربّما قد اتّصلوا في إحدى المرات بمستشار ليدرّب ربّ العمل على أن يكون أكثر فعّالية، لكنّ الأمر لم يترسّخ، وبذلك بقيت الأمور على حالها. في غالبيّة الأحيان، يتفادون خوض حديث صعب، ويقرّرون أنه من الأفضل أن يُهزموا بدل المخاطرة في مساعدة ربّ عملهم على التطوّر.

أقدّر أنّ بعض القادة غير مستعدّين للتغيير؛ قد يكونون معتادين جدّاً أساليبَهم، ومتّكلين على هويّاتهم السابقة لدرجة أنه أصبح مستحيلاً عليهم التغيّر. عليك حينئذ أن تختار هل أنت قادر على

ممارسة حرّيتك كما تريد تحت قيادتهم، أم أنك تحتاج إلى البحث عن تلك الحرّية في مكان آخر. في كلتا الحالتين، ستحصل على الحرّية التي تحتاج إليها.

في إحدى المرّات، عملتُ لدى شركة كان مدير المبيعات فيها ينتمي إلى معسكر "المدرسة القديمة". كان يعتمد سياسة "إن راعيتني، أراعيك". كان يقاوم بشدّة تقدّمي في مسيرتي المهنيّة، الأمر الذي لم يترك لديّ سوى خيارين: أن أجاريه في لعبته وأتقدّم ببطء وأكون دائماً عبداً له، أو أن أعثر على راعٍ أكبر سنّاً في مجال التسويق لإخراجي من هناك وألّا أحصل على دعمه مجدداً. اخترتُ الثاني.

نجح الأمر، وحصلتُ على الدور الذي كنت أريده، لكنّه كان محفوفاً بالمجازفات، وخسرتُ رفيقاً لي في قسم المبيعات. حينذاك، لم أكن واثقاً بما فيه الكفاية لأجري معه الحديث اللازم، وقرّرتُ أنه من الأفضل تفاديه. لم أعاود ارتكاب ذلك الخطأ مجدّداً. من الأفضل بكثير طرح المسائل المربكة مباشرة، والتحادث كأشخاص ناضجين.

في الحقيقة، يرغب الجميع في أن يتطوّروا، ويكون لهم تأثير أكبر. لذا، رغم صعوبة التواصل مع بعض القادة، لا يُفترض بك أن تستسلم. بسبب عدم حصولهم على ردود فعل كافية، لا يدرك العديد من كبار الموظّفين التنفيذيّين كثيراً التأثير الذي يمارسونه. لو أدركوا ذلك، لوفّروا على نطاق العالم آلاف الساعات من العمل على تنسيق العروض التقديميّة التي لا جدوى منها. إن لم نساعدهم على إدراك مدى أهمّيتهم، لا يمكننا أن نحمّلهم مسؤوليّة الاضطلاع بأمور لا جدوى منها، لذا من حقّنا وواجبنا أن نفعل ذلك. إن كانت تؤثّر علينا، فمن المؤكّد أنها تؤثّر في المؤسّسة.

لا يمكنك أن تضمن تقبُّل ربّ عملك لذلك بإيجابيّة. فبعضهم بارعون في التعلُّم، يستوعبون ردود الفعل بلا عناء، ويتكيّفون بمرونة كبرى. والبعض الآخر يتصارعون مع ذلك بوضوح. لكن إن لم نمنحهم الفرصة، فهذا يعني أننا نعتبرهم لا يستحقّون عناء المحاولة (ونحن، كما نعلم، لا نحكم على الآخرين).

في حال قرّر القائد أنّ ردود الفعل غير ملائمة، يمكنك على الأقلّ إجراء ذلك الحديث معه، والعمل على إيجاد أفضل وسيلة لدعمه. بتفادي هذا الأمر، يمكنك أن تضمن أمراً واحداً، وهو أن لا شيء سيتغيّر بل من المرجّح أن يزداد سوءاً.

إذاً، كيف يُفترض إجراء ذلك الحديث؟ الأمر بسيط. ما عليك سوى أن تتبع الآليّة الثلاثية: الفعل – الموقف – ردّ الفعل.

قبل الغوص في ذلك الحديث، احرصْ على أن تكون نياتك حسنة، وأنك هنا لمساعدة ربّ عملك. أنت لست هنا للتعبير عن غضبك، أو لتسديد ضربة قاضية لرئيسك. أنت هنا لتساعده على التحسّن، لتتمكنّوا جميعكم من إنجاز عمل أفضل.

حدّدْ نطاقاً واضحاً: هذا الحديث ليس عن مشاركته بعض الأمور التي رصدتها، والتي قد تساعده على تحقيق تأثير أكبر. دعْه يعلم أنك لا تتوخّى نتيجة معيّنة، وأنّ كلّ ما تريده هو أن يستمع إليك. لا يمكن حلّ المشكلة إن لم توافق.

قد يدور الحوار على هذا النحو:

الفعل: "في المرّات الأربع الأخيرة التي اجتمعنا فيها كفريق، وصلت متأخّراً عشر دقائق على الأقلّ".

الموقف: "أعرف أنك منشغل كثيراً، لكنّ الرسالة التي نفهمها من ذلك هو أنّ تلك الاجتماعات ليست مهمّة جدّاً، وأنّ وقتك أثمن من وقتنا".

ردُّ الفعل: "ردُّ فعلي على ذلك هو أنّني أتساءل أيضاً ما إذا كان الاجتماع معاً أمراً بهذه الأهمّية. لا أتلهّف كثيراً إلى حضور تلك الجلسات، فكلّما تأخرنا بالمباشرة، نتأخر بالانتهاء منها، ما يؤدّي إلى تشويش جدول مواعيدي".

بما أنّ تلك الأمور حقائق مهمّة، فمن المهمّ أن توافق عليها. أنت وحدك تحدّد رأيك فيها، وشعورك تجاهها.

يمكن لربّ عملك أن يردّ بالطرق شتى.

مثلاً، بلهجة شديدة: "أنا ربّ العمل هنا، وهكذا تسير الأمور. عليك اعتيادها". بعدها تكون قد رسمت صورة واضحة عن الأشخاص الذين تعمل معهم، ويمكنك أخذ ذلك بعين الاعتبار عندما تخطّط لمسيرتك المهنيّة.

أو: "ما لا تعلمه هو أنّني التقيت بـ م. د. قبل الاجتماع، وهو دائماً يسترسل في الكلام، لهذا السبب أصل متأخّراً". في هذه الحالة، يمكنكما العثور على حلول معاً ("لنؤجّلْ موعدنا ساعة").

أو، وهذا الأكثر احتمالاً وفق تجربتي، "هذا من حقّك. في الآونة الأخيرة، كنتُ أصل متأخّراً وأفهم أنّ هذا يعرقل الاجتماع، ويؤثّر سلبيّاً فيه. سأصل باكراً من الآن فصاعداً، وأكون ممتنّاً لك إن استطعت مساعدتي في ذلك. أشكرك لأنّك أثرتَ انتباهي إلى الأمر".

بغضّ النظر عن ردّ فعله، إنّ ما فعلته هو المطالبة ببعض الحرّية. لقد بادرتَ إلى تحسين الوضع، ولا يهمّ إن حظي تصرّفك بالتقدير أم لا، لأنك فعلت ما عليك فعله. أيّاً كانت النتيجة،

ستكون قد تعلّمت أكثر عن الوضع، وكيفيّة التعامل معه في المستقبل، وأيضاً عن كيفيّة التعامل مع ربّ عملك.

تُقدّر الكلفة التي يتكبّدها اقتصاد الولايات المتحدة سنويّاً بسبب أرباب العمل الحمقى بـ360 مليار دولار.

أنت مَن يقود مسيرتك المهنيّة، ولا أحد آخر.

عدد لا يكفي
من الساعات

الوقت هو الحياة. لا نحصل سوى على قدر محدود منه، وهو العملة التي نعيش بها. يمكن للوقت أن يتبدّد، أو يطير، لكنّ سلاسته تجعله طيّعاً ومرناً، فنتحكّم به كما نريد.

بعض الأشخاص يملكون مالاً أكثر، والبعض أقلّ، وغالباً ما يكون ذلك واضحاً من طريقة عيشهم. نملك جميعاً المقدار نفسه من الوقت، ومع ذلك يبدو أنّ بعض الأشخاص يستفيدون منه أكثر بكثير. إنّهم يستفيدون من الحياة إلى أقصى حدّ.

عند انتهاء كلّ عام، أستعيد ما حدث لي، وأسأل نفسي عمّا أنجزته. حتّى الآن، شملتْ أجوبتي: أولادي، انتقالي إلى الشاطئ، الزواج، تأليف كتاب، إنشاء شركة جديدة، إدراك ما هي الأمور المهمّة بالنسبة إلي، اختبار نموذج جديد من التغيير التنظيميّ... وغيرها.

لديّ خوف صحّي من تبديد الوقت. أريد أن أتمكّن كلّ سنة من إحراز تقدّم بالنسبة إلى السنة السابقة لأحقّق تحوّلاً. هذا لا يعني أنه يجب أن تكون تلك الإنجازات مادّية، أو حتّى جسديّة، لكنّني أجد أنّ الشعور بالتقدّم مثير للحماسة.

إذا استرجعت السنوات الأخيرة، فما هي الأمور التي أنجزتها وغيّرت حياتك؟ فكّرْ مليّاً؛ هذا أمر مهمّ.

الآن اسألْ نفسك، من المنظار نفسه، ما الذي حقّقته في العمل وغيّر مسيرتك المهنيّة على مدار السنوات القليلة الأخيرة؟ إن استطعت أن تفكّر في بعض الأمور الرمزيّة التي تشحنك بالاندفاع والطاقة، فحسناً فعلت. وفي حال لم تتمكّن من ذلك، أعتقد أنك تستخدم وقتك بطريقة غير مناسبة.

"من أكثر الأمور التي لا تجدي نفعاً أن تؤدي بكفاءة أموراً لا تستحقّ حتّى عناء فعلها".
بيتر ف. دراكر، مفكّر في مجال الإدارة

هناك الكثير من الأمور التي تجري في حياتنا، لذا يصعب علينا إنجازها كلّها ببراعة. سنُصاب بالجنون لمجرّد محاولتنا ذلك. لهذا السبب، من المهمّ جداً أن نقرّر ما الأمر الذي سيُحدث تغييراً في حياتنا والذي نودّ أن نستثمر كامل طاقتنا فيه. كما رأينا سابقاً، عبر تقسيم اهتمامنا وطاقتنا، نخسر كفاءتنا، ونحدّ من إمكانيّة تحقيق إنجاز مثاليّ.

لذا، اختر الأمر الذي سيُحدث فارقاً كبيراً في حياتك المهنيّة، وأنجِزْه.

يعتقد تيم سميت، من مشروع Eden Project glory، أنّ السرّ لإنجاز أمور مذهلة هو أن تُطلع الجميع على أنك ستفعلها، فذلك لا يترك لك خياراً آخر. إن كان الأمر مفيداً لك، اصرخْ بذلك على السطح. المهمّ هو أن تقرّر، ثمّ أن تحقّق ما تريده.

أنت بذلك تُطالب بحرّيتك. القرار بين يديك، وليس بين يدي أيّ شخص آخر، والتأثير الذي يولّده ذلك سيسهّل عليك الطريق إلى الحرّية. كلّما حقّقت نجاحاً أكبر، ازدادت حرّيتك، وجميعنا نحبّ ذلك.

من السهل جداً أن نتلهّى بالأمور الجميلة. رنينُ الرسالة التي وصلت للتوّ إلى بريدنا الإلكتروني، فرصةُ الاطّلاع على التسلسل الجديد للعلامات التجاريّة في الشركة، تقريرُ البحث الذي يسمح لنا بالاطّلاع على التوجّهات الجديدة للسنوات العشر المقبلة. يمكن لتلك التشويشات أن تتسبّب في سوء إدارتنا طاقتنا ووقتنا. تتكبّد أميركا سنويّاً 60 مليار دولار من الخسارة بسبب سوء إدارة الوقت.

تبيّن من دراسة أجرتها شركة Microsoft عام 2013 أنّ غالبيّة الناس يستخدمون 60٪ أو أقلّ من وقت العمل المتاح لهم ليكونوا منتجين. لذا غالبيّة هؤلاء يبدّدون يومين على الأقلّ من أصل خمسة. طبعاً لا نستطيع أن نكون فعّالين بنسبة 100٪ كوننا لسنا آلات، لكن إذا تمكّنت بتركيزك على الهدف من الاقتراب من ذلك بفارق 5٪، تكون رابحاً.

نتذمّر جميعنا من فقدان وقت كافٍ لفعل الأمور التي نريد عملها. أريد فعلاً ممارسة الغيتار لكنّني منشغل جداً. لا يتسنّى لي الوقت لأتمرّن بسبب أسفاري. أنا مضغوط من كلّ الجهات، ولم يتسنَّ لي رؤية أصدقائي منذ أسابيع.

هناك اختبار يسمح لك باكتشاف كيفيّة الاستفادة من وقتك.

اُكتبْ لائحة بأربعة أمور تودّ لو كان لك المزيد من الوقت لممارستها. قد تكون أيّ شيء. بالنسبة إلي شملت اللائحة: السباحة في البحر، تعلُّم النحت في الحجارة، مساعدة ابني في الرياضيّات، وتخصيص إحدى عطل نهاية الأسبوع للتسكّع.

عندما تحصل على لائحتك، استيقظْ خلال الأيّام الأربعة التالية قبل ساعة من العادة، واستفدْ من تلك الساعة الإضافيّة لفعل الأمور التي تودّ لو كان لديك ما يكفي من الوقت لممارستها. قد تكون متعباً بعض الشيء، لكنّني عندما باشرتُ فعل ذلك، بدأتُ أخرج من سريري أبكر من العادة وبسعادة أكبر بكثير.

بعد أربعة أيّام، يمكنك اختيار تخصيص وقت لتلك الأمور لأنّها تفرح قلبك، أو يمكنك التوقّف عن التذمّر لغياب الوقت الكافي لديك لفعلها. في كلتا الحالتين أنت الرابح.

عندما تفعل شيئاً تحبّه فعلاً، أو تودّ فعلاً عمله، يذكّرك ذلك بأنّ كلّ تلك الفرص متاحة لديك إن منحتها الأهمّية الكافية.

الأمر سيّان بالنسبة إلى العمل. إن كان هناك أمر ما تحبّ فعله في عملك، اجعلْه أولويّة لديك، وحدِّثِ الناس عنه، ثمّ حقّقه.

إن كان كبيراً، قسِّمْه إلى أجزاء صغيرة كفيلة بإثارة اهتمامك. إن كانت قواك تخور لمجرّد التفكير فيه، اسألْ نفسك ما الأفكار التي يثيرها هذا المشروع في رأسك والتي تُسبّب لديك هذا الشعور بالتعب؟ كيف يمكنك تغييرها لتشحن نفسك بالطاقة؟

الحرّية لا تعني شيئاً إن لم نستخدمها لتحقيق أمر ما.

قفْ، وطالِبْ بها الآن.

VERGADERZIEKTE

(فيرغاديرزيخت)

يا لها من كلمة رائعة! إنها كلمة ألمانية معناها "مرضُ الاجتماع"، وأراهن أنه أمر نعرفه جميعنا. عندما يتعلّق الأمر بالحرّية، يمكن للاجتماعات أن تولّد نقيضها. سجن دافئ ومضياف لا مجال للفرار منه.

أجرينا أخيراً بعض الأبحاث في شركة كبيرة لبيع الأدوية، فوجدنا أنّ الأشخاص الذين يحضرون الاجتماعات يعتقدون أنّ 38٪ فقط من الوقت الذي يمضونه في الاجتماعات كان منتجاً. تخيّلْ إلى جانب الكلفة التي تتكبّدها الشركة تلك التي تتكبّدها النفس البشريّة.

بعض الأشخاص يحبّون الاجتماعات. يرونها مناسبات اجتماعيّة تُقدّم خلالها مرطّبات أفضل من تلك التي تُقدَّم عادة في مكاتبهم. من المذهل كم يمكن للأيام أن تمرّ بسرعة عندما يتعلّق الأمر بالاجتماعات. فعطلُ نهاية الأسبوع تقترب بسرعة أكبر عندما يكون جدول عملك ممتلئاً بها.

طبعاً هناك أوقات نحتاج فيها إلى الاجتماع معاً في العمل، إنّما علينا اختيارها بدقّة، والتأكُّد عند اختيارها من أنّنا نسيطر عليها. بغضّ النظر هل أنت الداعي إلى الاجتماع أم لا، فلكي تكون حرّاً، عليك أن تسيطر عليه. ما يعنيه ذلك هو الحرص على أنّ الجميع، بمن فيهم أنت، يعرفون بوضوح سبب أهمّية الاجتماع، والفائدة منه. إن لم تكن الأمور واضحة، استوضح. إن كان الأشخاص لا يعلمون، احرصْ على خلق ذلك معهم.

عند انتهاء الوقت المحدّد للاجتماع، غادر. كذلك، إذا أنهيت ما عليك فعله، غادِرْ بغضّ النظر عن الوقت. إن كان الناس يفتقرون إلى رؤية واضحة لأدوارهم وتصرّفاتهم في هذا الاجتماع، استوضِح الأمور مجدّداً. إن لم يكن أحد يدير الاجتماع، افعل ذلك. إن شعرت بوجود خلل ما، عبِّرْ عن ذلك واستعِدّ لاقتراح وسيلة من أجل معالجة الأمر.

قبل الانتهاء من أيّ اجتماع، يجب إطلاع الشخص الذي يدير الاجتماع على الأمور التي برع فيها، وتلك التي يجب عليه تحسينها (وفق مقاربة: الفعل – الموقف – ردّ الفعل). الأهمّ هو أن تحضر اجتماعات لديك دور مهمّ تلعبه فيها، وسيترتّب عليها نتائج تبدو مهمّة بالنسبة إليك، وتكون مسليّة بعض الشيء. وإلّا تفاداها، وأنجِزْ بعض الأعمال بدلاً منها. إن كنت تهدر وقتك في حضور العديد من الاجتماعات، أرسِلْ أحد زملائك ليحلّ مكانك.

في حال حضرت اجتماعاً يبدو غير مُجدٍ، اقترحْ أن تديره بنفسك المرّة المقبلة. بذلك، يتسنّى لك اختبار أهمّيته عبر إدارته بوضوح وخلق جوّ من النشاط. عندما ينتهي اجتماع ما في وقت مبكر، يمكنك تشريحه، ومناقشة إيجابيّاته، الأمر الذي سيسمح بإعادة تركيبه أو الاستمرار فيه.

في كلتا الحالتين، ستكون الأمور قد أحرزت تقدّماً، وتكون قد اكتسبت المزيد من الحرّية.

الهرب من السجن

علمنا دوماً أنّ المكان الذي نعمل فيه له تأثير كبير في طريقة عملنا.

البيئة المحيطة بك ليست مسؤولة عن تحفيز القسم الأكبر من تفكيرك فقط، إنّما لديها أيضاً تأثير ضخم في حالتك الذهنيّة. أظهرت الدراسات التي استخدمتها شركة Johnson Controls أنّ تحسين الإضاءة، ومتطلّبات الراحة والهواء والجوّ في مكان العمل، يمكن أن تزيد الإنتاجيّة بنسبة 16٪، والتمتُّع بالعمل بنسبة 24٪.

إن كنتَ مرغماً على الجلوس وراء مكتبك في غالبية أوقات النهار، اعمل على تكييف فضاء عملك بطريقة تتناسب مع حاجاتك. فكلّما تمكّنت من إضفاء بصمتك عليه، وإضافة الرسوم الملوّنة، وصور أحبّائك، وبعض الموسيقا، وإحدى تلك البرّادات لتحتفظ فيها ببعض الأطعمة اللذيذة (إنّما ليس الكثير منها)، كان الأمر مناسباً لك.

لكنّ الانتصار الحقيقيّ سيكون في مكان آخر. في الأسبوع الماضي، كنتُ مع زبونين منفصلين باشرا العمل من مكان ثالث. لا في المكتب، ولا في المنزل، إنّما في نادٍ خاص. أحدهما يعمل من هناك كلّ يوم جمعة ليتسنّى له إنهاء أعمال الأسبوع، أمّا الآخر فيؤدي العمل كلّما كانت لديه "بعض الأمور التي عليه إنجازها".

عندما أسّستُ شركة Upping Up Your Elvis، كان أولادي لا يزالون صغاراً، لكنّني لم أكن بحاجة إلى مكتب. لذا كنت أستخدم نادي Soho House Club، فالإنترنت فيه شغّال، وهناك العديد من الزوايا التي يمكنك الاختباء فيها والتزوّد بالكهرباء. يمكنك تغيير مكتبك كلّ يوم (لديهم العديد من المواقع)، ما عليك سوى إطفاء هاتفك لتنعم بالسلام، ولا أحد يستعجلك. لذا يتسنّى لك وقت حقيقيّ للتفكير.

كان الأمر مناسباً جدّاً لي في الصباح. أمّا في أوقات ما بعد الظهر، فكنتُ أغيّر نمط عملي، ألتقي الناس أو أستخدم الهاتف. فكانت تلك الوتيرة فعّالة.

لستُ بحاجة إلى الالتحاق بنادٍ فخم (مع أنه خيار جميل)، فقد أصبح الإنترنت متوفّراً اليوم في كلّ مكان. التجِئْ إلى المقاهي، أو المكتبات، أو الفنادق، أو الحدائق العامّة، أو البارات، واختَرْ ما يناسبك. الأهمّ هو أن تغيّر مكانك. إذا استخدمت الأماكن نفسها، من المرجّح أن تفقد حماستك، كالجلوس وراء المكتب نفسه كلّ يوم.

لا شيء يضاهي حرّية اختيار مكان عملك. يروق لي تغيير المكان المحيط بي وفق العمل الذي أنجزه. إن كان عملي يتطلّب تفكيراً عميقاً، فأنا بحاجة إلى فضاء كبير وأفق واسع وغرفة لأمدّد رجليّ. لكن إذا كنت جالساً وسط الحقول وأنا أنفّذ أعمالاً تتطلّب الكثير من الدقّة، فمن الأفضل أن أكون وراء طاولة محاطاً بالشاشات ولا أتعرّض للإزعاج.

بالانتقال إلى مكان آخر، نحافظ على تحفيزنا، ونعثر على المكان المناسب لأداء العمل الذي نريد إتمامه. كما تبيّن من التصويت الذي أجرته مؤسّسة National Sleep Foundation، يساعد التحرّك أثناء ممارستنا العمل على النوم أفضل، ومن ثم يسمح لنا بالبقاء في حالة أفضل بكثير.

أنا مؤمن بالعمل من المنزل إن كانت البيئة المناسبة متوفّرة لك، وتعلم كيفيّة فعل ذلك. عندما أفعل ذلك، أحصد الكثير من الفوائد. أوّلاً يتسنّى لي الوجود أكثر مع عائلتي، وهذا يجعلني إنساناً أكثر لطافة. ما من شيء أهمّ من أن تكون موجوداً لتناول الفطور عندما تكون في غالبية الأحيان قد غادرت قبل أن يستيقظ أحد. الأمر أشبه بالتخلّف عن المدرسة، وفي ذلك شيء من المتعة.

ثانياً، أعمل بفعّالية كبرى في المنزل. ما إن أتخطّى الأمور التي قد تتسبّب في إلهائي عن عملي، حتّى أتمكّن من إنجاز الكثير. أُجريت العديد من الدراسات حول تأثيرات ذلك، بما فيها دراسة مشهورة أجرتها جامعة ستانفورد أظهرت أنّ الفوائد تشمل استراحات أقلّ، وغيابات أقلّ، بداعي المرض، وإنتاجيّة (بنسبة 22٪ في بعض الحالات) ومتعة كبرى في العمل. حتّى أنّ إحدى الدراسات المشكِّكة التي أجرتها جامعة كاليفورنيا، والتي كان الهدف منها على ما يبدو نقض هذا النمط المتساهل في العمل، وجدتْ أنّ أسوأ ارتفاع في الإنتاجيّة كان يصل إلى 10٪.

هناك فوائد حقيقيّة لمُستخدِمك أيضاً. فالعديد من المنظّمات، أمثال شركة Unilever، باتت تعتمد ممارسة مرنة للعمل. وقد اكتشفت شركة Cisco أنّها تمكّنت من توفير 277 مليون دولار سنويّاً بتشجيع موظّفيها على العمل عن بُعد.

من الواضح أنّه، بممارستك العمل من المنزل، يمكنك كسب بعض الحرّية التي لن تكون متوفّرة لديك في المكتب. فوقتُك يصبح أكثر مرونة، ويمكنك حينئذ اختيار الموسيقا التي تحبّ. ما من شيء أكثر تحريراً في الحقيقة من تلك المحاضرة المغلقة عن بُعد، والمهمّة جداً، التي شاركت فيها وأنت ترتدي البيجاما.

بعض النصائح المهمّة حول كيفيّة العمل في المنزل:

اعثرْ على مكان يمكنك التحكّم به. من المفضّل أن تكون غرفة يمكن إغلاق بابها لعزلها عن العالم الخارجيّ، تتحوّل إلى مكتبك.

في حال اضطررت إلى استخدام فضاء مشترك، احرصْ على أن تجلس إلى طاولة. فالأريكة جيّدة لمدد عمل قصيرة فحسب.

تفادَ الأمور التي قد تلهيك عن عملك، واستمتعْ بها عند الحاجة. اعملُ جيّداً في الصباح، وأفضّل أن أبدأ باكراً في جوّ من التركيز، لكنّني فيما بعد الظهر أحتاج إلى بعض التحفيز، لذا أعزف قليلاً على الغيتار، أو أتنزّه خارجاً، أو أخطط لعطلة قد تكون مفيدة. تذكّرْ أنك لستَ آلة!

اخترْ مكاناً تدخله كمّية كبيرة من الضوء الطبيعيّ.

ضعْ كلّ الأمور التي قد تحتاج إليها هناك: الهواتف، آلة الطباعة، إنترنت شغّال. الأوراق، والأقلام، والعدّة بأكملها، وإلّا قد يصبح الأمر مزعجاً.

تواصلْ مع الناس، وإلّا ستفقد صوابك.

في نهاية النهار، وضّبْ عملك، وضعْه جانباً لتتفادى العودة إليه
في أوقات السهرة. إذا رأيت العمل أمامك ليلاً، فسيُملي عليك
لا وعيك متابعته. لذا خبِّئه.

تمتّعْ بالحرّية. لا فائدة من العمل في المنزل إن كنت لا تستمتع بإيجابيّاته.
افعل أموراً لا يمكنك فعلها في المكتب (لا يذهب تفكيرك بعيداً...).

العمل من المنزل ليس متاحاً للجميع، لكنّنا نستمتع جميعنا بين حين وآخر
بالعمل ونحن نرتدي جواربنا السميكة ونشرب كوبنا المفضّل.

إن كان مكان عملك يحدّك، حاولْ على الأقلّ تغييره بشكل من الأشكال.
بدّلِ الأمكنة مع زملائك. زاولْ عملك في مطعم الشركة لبعض الوقت.
غيّرْ موضع مكتبك.

حتّى التغييرات الصغيرة يمكن أن يكون لها تأثير ضخم في تفكيرنا ومشاعرنا.

طبّقْ تلك النصائح، واشعرْ بفوائدها.

قلّص الطريق إلى عملك

لديّ العديد من الأصدقاء الذين يخبرونني كم يحبّون التنقّل يومياً إلى العمل، وكم أنّ النهوض في الخامسة صباحاً يمنحهم المزيد من الوقت للتفكير في حياتهم، ويساعدهم على بلورة رؤية جيّدة للأمور. هناك آخرون يعتقدون أنّ هذا الوقت يمنحهم فرصة رائعة لقراءة كلّ تلك الكتب التي كانوا يتوقون بشدّة إلى قراءتها ولم يكن يتسنّى لهم الوقت لذلك، إلى أن انتقلوا للسكن في الضواحي. أعتقد أنّ تلك القصص رائعة وتساعدهم على التخفيف من عذاب الذهاب يوميّاً إلى العمل. لكنّني لا أعتقد أنها صائبة.

أعيش حاليّاً على مسافة ثلاث ساعات من لندن، وأتمتّع فعليّاً بالرحلة في القطار لأنّها تمنحني وقتاً لإنهاء عملي، والنوم قليلاً، وإنجاز بعض القراءات. أؤدي هذه الرحلة مرّة أو مرّتين في الشهر. لو كنت أخوضها يوميّاً، لفقدت صوابي. السّفر للذهاب إلى العمل أمر مُسيء إليك. فهو يسرق أوقاتاً ثمينة من حياتك، ويؤثّر في صحّتك وعلاقاتك، وهو أمر مكلف.

مع أنه قد يكون من الصعب الحدّ من الوقت المخصّص لذهابك إلى العمل، لكنّ تأثير ذلك في حياتك قد يكون ضخماً. إن قلصت الوقت الذي تحتاجه للوصول إلى مقرّ عملك عشرين دقيقة، سيخفّف ذلك كثيراً من إصابتك بأوجاع في الرقبة والظهر، ومن خطر البدانة والنوبات القلبيّة، وفق استفتاء أجراه مؤشّر Gallup-Healthways.

إذا اطّلعت على الأرقام، ستُفاجأ باكتشاف الكلفة الحاليّة لتنقّلك إلى العمل. تبيّن للعاملين في موقع lifehacker.com (الذي يعطي نصائح دائمة حول أنماط تحسين الحياة كافّة) أنّ كلّ ميل تقطعه للوصول إلى العمل يكلّفك 500 جينه إسترلينيّ سنويّاً. إن كنت تستخدم هذا المال لدفع قرض بنسبة 5٪ من الفوائد، فمن الأصحّ لك أن تصرف 10 آلاف جينه إضافيّة لشراء منزل يبعد مسافة ميل عن مكان عملك.

تتضاعف الأرقام عندما يكون هناك شخصان يقطعان مسافات طويلة للذهاب يوميّاً إلى العمل. مثلاً السكن على مسافة أقرب بثلاثين ميلاً من مكان العمل سيمكّن الزوجين من دفع قرض بقيمة 600 ألف جينه إضافيّة. السفر إلى العمل أمر مكلف. استنتجت دراسة سويديّة أنّه في حال

تخطّى وقت الرحلة اليوميّة إلى العمل خمساً وأربعين دقيقة للشريك الواحد، ترتفع نسبة إمكانيّة الطلاق بين الزوجين بنسبة 40٪. آخ!

إن كنت مضطرّاً إلى قطع مسافة طويلة يوميّاً للذهاب إلى العمل، جِدْ وسيلة ليكون ذلك مفيداً لك. هناك منافع كثيرة لركوب الدرّاجة، إنّها رياضة رائعة، يمكنك أن ترتدي ملابس لاصقة لا تكلّفك شيئاً، بعد شرائك درّاجة السباق الجميلة المصنوعة من ألياف الكربون. لكنّها لا تلائم الجميع، بسبب خطر ممارستها على الشوارع العامّة للمدينة، ولأنّها أيضاً تسبّب التعرّق.

حاوِلْ أن تجد طريقة لتغيير أوقات تنقّلك إلى العمل، ولا تسافر خلال الأوقات المكتظّة، ما قد يساعد على التخفيف من الضغط ويمنحك فرصاً أكبر للتمتّع بالرحلة. كانت زبونة لي في الولايات المتحدة تقود سيّارتها يوميّاً لساعتين ونصف ذهاباً وإياباً إلى العمل، تستمع خلالها كثيراً إلى الكتب الصوتيّة. كانت الرحلات على الطريق جهنّمية، لكنّها استفادت منها إلى أقصى حدّ ممكن، وأصبحت تتمتّع الآن بمعرفة موسوعيّة تطاول كلّ شيء تقريباً.

الهدف الأساسيّ هو تخفيف ساعات التنقّل ليكون لديك حرّية أكبر للتحكّم بوقتك وطاقتك وصحّتك. كما كتبت آني لوري في صحيفة The Economist: "عندما يقول الناس "التنقّل اليوميّ إلى العمل يقتلني"، فهم لا يبالغون بل يقولون الحقيقة".



"لا يمكنني إطالة أيّامي لكنّني
قادر على جعلها أفضل".

هنري دايفد ثورو

وقتٌ مرِن
لحياة مرِنة

توازياً مع السّعي نحو مرونة أكبر بالنسبة إلى مكان مزاولة العمل هناك توجُّه متزايد نحو التمرين أثناء مزاولة العمل.

في هولندا رجل واحد من أصل ثلاثة يزاول وظيفة بدوام جزئيّ، وهناك إثباتات واضحة على أنّ هذا الأمر مفيد للجميع. أصبحت العديد من الشركات تسمح للناس بتحديد دوام عملهم وفق رغبتهم، واختيار عدد ساعات العمل. هذا يساعد الناس على اكتساب حرّية أكبر في طريقة عيشهم، وفي الوقت نفسه تأمين المعيشة لهم ولعائلاتهم. بالعمل لبعض ساعات إضافيّة من الإثنين إلى الخميس، يصبح بإمكان العديد من الأشخاص الحصول على عطلة نهاية أسبوع طويلة. لكنّ هذا قد لا يلائم جميع الناس، لكن من الجيّد أن تختار بحرّية هل الأمر يناسبك أم لا.

هناك العديد من الأشخاص الذين يعتقدون أنّ خفض رواتبهم بنسبة 20٪ يوازي تخصيص وقت أكبر لعائلاتهم وهواياتهم بنسبة 50٪. أصبح هذا الخيار ممكناً في كلّ معتركات الحياة. تحتاج إلى بعض التنظيم ليكون فعّالاً، لكنّ الأمر يستحقّ العناء.

يشهد تشارُك الوظائف ارتفاعاً. كان ذلك يُعتمد أساساً لإبقاء النساء المتقدّمات في السنّ في الشركة، ومنحهنّ الوقت الكافي للاهتمام بعائلاتهنّ، وتمكين الشركة من الحدّ من النفقات العامّة عندما تحتاج ذلك، لكن يبدو حاليّاً أنّه حتّى الملكة والأمير تشارلز باتا يعتمدان هذا النمط.



يشهد تشارُك الوظائف ارتفاعاً. كان ذلك يُعتمد أساساً لإبقاء النساء المتقدّمات في السنّ في الشركة، ومنحهنّ الوقت الكافي للاهتمام بعائلاتهنّ، وتمكين الشركة من الحدّ من النفقات العامّة عندما تحتاج ذلك، لكن يبدو حاليّاً أنّه حتّى الملكة والأمير تشارلز باتا يعتمدان هذا النمط.

في الواقع ما من وظيفة بدوام كامل فعليّاً. نحن نعمل باستخدام الطاقة التي لدينا. تبلغ للبعض معدّل 7 ساعات من أصل 24، وللبعض الآخر لا تتخطّى الساعتين في اليوم. هناك طريقة ذكيّة في خلق نوع من التوازن، بتوزيع الحمل عبر تشارُك العمل مع شخص آخر. تشارُك الوظائف يضفي المزيد من المرونة، لكنّه يساعد خصوصاً على التخفيف من عبء العمل وضغطه.

أما التوجّه الآخر الذي نشهده حاليّاً، فهو مزاولة الأشخاص أكثر من وظيفة واحدة. أغلب الناس الذين أعمل معهم يزاولون مهنة حرّة لكنّهم يلتزمون العديد من العمليّات المختلفة في الوقت نفسه. هذا أفضل ما يمكن التوصّل إليه على صعيد المرونة والحرّية. إنّه يبقيك منتعشاً وفي حالة جيّدة، إذ ما من شيء مضمون، وأداؤك مرتبط فقط بالعمل الذي تزاوله. للحرّية ثمن، لكنّها تستحقّه.

إنّ التوظيف التقليديّ، بالطريقة التي كانت مُتّبعة، سيصبح نادراً أكثر فأكثر. نعمل أفضل عندما نُكافأ على العمل الذي نؤديه يوميّاً أو أسبوعيّاً، ونتمتّع بحرّية تحديد كيفيّة تقديمه. أدركت الشركات ذلك، وبدأت تتتكيّف معه أكثر فأكثر. يمكن لذلك أن يساعد على الحدّ من النفقات العامّة، وزيادة التحفيز، وجذب كفاءات أفضل.

في العالم المثاليّ، نريد أن نكون جميعنا متعهّدين، وأصحاب عملنا. نريد أن نُوظَّف على أساس كفاءاتنا، وأن نتمتّع بشفافيّة مطلقة بالنسبة إلى مواهبنا وقدراتنا، ليصبح من السهل على المستخدِمين أن يقرّروا مَن هو الأفضل لأداء الوظيفة المطلوبة. إذا قمنا على عمل جيّد، تزداد قيمتنا، أمّا إذا فعلنا عملاً رديئاً، تنخفض قيمتنا.

هذا هو النظام الذي كان مُتّبعاً في كلّ شيء، من بناء السفن وصولاً إلى صناعة السيارات، ولا يزال قائماً اليوم في العديد من الصناعات، حيث لا يتطلّب العمل مهارات عالية و/ أو حيث لا يوجد تنظيم للقوى العاملة، على غرار الزراعة، رغم استنادها غالباً إلى المحسوبيّة والسعر، وهو أمر غير عادل أو لائق.

بغية إدخال بعض المرونة إلى القوى العاملة التي تتميّز بمستوى أعلى من الاحتراف والخبرة التقنيّة سنحتاج إلى المزيد من الأنظمة لمساعدتنا على إدارة تلك الآليّة، كالمثل الذي أوردناه سابقاً

عن شركة Gild. وسنحتاج إلى أن نتعلّم الكثير من المهارات الجديدة. لكنّ الأمور قيد التطوّر.

أصبحنا اليوم نتمتّع بحرّية أكثر من أيّ وقت سابق بالنسبة إلى كيفيّة ومكان مزاولة عملنا. اكسرْ تلك الأنماط القديمة، واخلقْ حياة تتناسب معك.

البذلة الفضائية

4

شعور بالراحة
مارسْ تمارين الليونة
كُنْ ممتنّاً
أطعِمني!
السّموم والمخدّرات
فورة السكّر
نَمْ واستَرِحْ
الكحول
توقّفْ!
ذكاء الجسد
اكبس زرّ التشغيل
العَب!

شعور بالراحة

تخيّلْ أنّ جسدك الحسّي بذلة فضائية، وأنّه ليس جزءاً أساسياً من هويّتك، بل مجرّد وسيلة تمكّنك من خوض التجربة الحسّية للكائن البشريّ.

لنتحرّر، نحن بحاجة إلى أن نشعر بالراحة. إحدى أبسط الطرق لتحفيز تلك الذبذبات الإيجابيّة هي الاعتناء بالبذلة الفضائيّة. رغم وجود الكثير من أنواع الطاقة المتوفّرة لدينا، فطاقتنا الجسديّة أساسيّة. إن فهْمنا ذلك يسهّل علينا الأمور الأخرى.

لن أبدأ التبشير بالتمارين الرياضيّة، والسباق الثلاثيّ (triathlon)، والدّم، والعرق، والدّموع، فهذا ليس اختصاصي. هناك العديد من الأشخاص الذين يمارسون التمارين الرياضيّة على نحو مفرط، فيصبح الأمر مؤلماً لدرجة أنهم يتوقّفون عن ممارستها للأبد، أو يصابون بهوَس ممارستها لدرجة أنّهم يلحقون الأذى بأنفسهم أكثر من المنفعة. أنا من المؤمنين بشدّة بالتوازن الصحّي بين الأكل والتمارين والراحة.

كلّ بضع سنوات، أخضع لفحص صحّي شامل. الفحص الأخير أجريته على يد رجل معروف جدّاً في بريطانيا على أنه أشهر اختصاصي في أمراض القلب. كان قلقاً حول بعض الأمور، لذا أجرى لي سلسلة من الفحوص الحاذقة جدّاً. تم استدعاؤنا، أنا وزوجتي، للاستماع إلى القرار الأخير. شرح لنا الطبيب البارع أنّني في وضع ممتاز، ولا داعي للقلق. شعرتُ بالارتياح طبعاً، لكنّ زوجتي بدت مصدومة، واحتجّتْ، إذ لا يعقل أن أنجو بجلدي هذه المرّة أيضاً. قالت: "طبعاً يفترض بكريس أن يباشر ممارسة الهرولة، فقد تخطّى سنّ الأربعين، أليس كذلك؟".

قال الطبيب مبتسماً: "إلهي، بالطبع لا. إنها فكرة مروّعة، اقتنِ كلباً بدل ذلك".

كم أحببتُ طبيبي لاقتراحه.

إن كنّا قادرين على اتّخاذ خيارات صحّية كلّ يوم تكون جذّابة ومسلّية ولها الكثير من الفوائد، فإنّنا هكذا نساعد أنفسنا على التقيّد بها، وممارستها لوقت طويل، وتحسين صحّتنا على المدى البعيد. هناك الكثير من الأمور البسيطة التي يمكننا أن نتنبّه إليها أكثر فأكثر، وستؤثّر بإيجابيّة في وضعنا الصحّي مع الوقت.

أولاً، كما قال الرجل، اقتنِ كلباً.

حتّى إنْ واجهتَ نهاراً سيّئاً في العمل، فسينظر إليك كلبك على أنّك إنسان رائع، وسترتفع ثقتك بنفسك كلّ مرة تدخل فيها المنزل. كما قال لي أحد أصدقائي: "لو كنت نصف الرجل الذي يراه كلبي فيّ!".

سيضمن لك كلبك أيضاً ممارسة بعض الرياضة.

بالخروج إلى الطبيعة لتنزيه كلبك، بغضّ النظر عن رداءة الطقس، ستشعر بحرّية كبرى، وستمنحك بشرتك المتورّدة والمنتعشة مظهراً رائعاً. كلّها أمور مفيدة. خرجتُ للتوّ برفقة كلبي الصغير، وها أنا أشعر بحيويّة كبيرة وشحنة من الطاقة لأكتب قليلاً. هذا ليس بالأمر الجديد طبعاً، لكنّ حكمة القدماء أصبحت بالية لسبب ما.

يخضع فريقي لخلوات مكثّفة لمدّة أسبوع. يمكن لهذه الأخيرة أن تستنزف طاقتنا، لكن عندما خضعتُ لإحدى تلك الخلوات أخيراً، شعرتُ بأنني في حالة أفضل من أيّ وقت مضى. عندما فكّرتُ في السبب، أدركتُ أنه مرتبط بكوني أديت نزهة طويلة سيراً على الأقدام نهار الإثنين، ومارست كرة المضرب الثلاثاء، وسبحتُ في القناة الإنكليزيّة الباردة الأربعاء، وشربتُ النبيذ الفاخر الخميس.

مارِسِ الرياضة الاجتماعيّة. لا نحبّ التخلّي عن أصدقائنا، لذا ممارسة كرة المضرب بأربعة لاعبين، أو كرة القدم مع فريقين من خمسة أشخاص، ستساعدك على التزام ممارسة الألعاب الرياضيّة.

ستشعر بسهولة أكبر لدى ممارسة التمارين المتعدّدة الأهداف. حُبّي لتقطيع الحطب غير مرتبط بالجهد الجسديّ فقط، لكنه يساعدني على إبقاء حديقتي مرتّبة، ويؤمّن لي الحطب لموقدتي، وهذا ما يمنحني شعوراً بالرضى.

تشارَكْ ببعض التمارين مع عائلتك. يشاركني ابني البالغ من العمر ثماني سنوات يوميّاً تمارين للمعدة والذراعين. أشعر بارتياح لاستمتاعه بالأمر. ابتعدْ عن مكتبك، ومارسْ نشاطاً رياضياً.

أصدقائي الذين يذهبون إلى العمل على الدرّاجة يتمتّعون برشاقة كبيرة، وهم يتحدّثون عن أهمّية هذا الوقت بالنسبة إليهم. لا يعود هناك حاجة إلى تخصيص وقت لهذا النوع من التمارين في روزنامتك اليوميّة كونه يصبح جزءاً من الروتين اليوميّ. في حال سافرتُ مسافة طويلة، أحجز لنفسي جلسة تدليك من الجهة الأخرى لأعالج التشنّجات وأعيد نفسي إلى السكّة. يساعدني هذا الروتين على السفر بشكل أفضل.

كنتُ أخيراً في مقرّ شركة المشروبات العملاقة Diageo، ووجدت أنّ اكتظاظ النادي الرياضيّ طوال النهار أمر رائع. في الشركة، لا يكترثون لموعد ممارستك الرياضة شرط أن تمارسها. اعتدتُ رؤية ذلك في شركة Nike، لكنه أمر رائع أن تشجّع شركة مشروبات هذا النوع من الممارسة الصحّية.

مارسْ

تمارين الليونة

قبل مئة عام، كان واحد في المئة من السكّان يمارسون الوظيفة جلوساً. أمّا اليوم، فوصلت هذه النسبة إلى 80٪. نقضي جميعنا الكثير من الوقت جالسين، ولا يتسنّى لنا الوقت الكافي لنتحرّك. نتيجة ذلك تفقد أجسادنا ليونتها، وتبدأ اعتماد عادات سيّئة.

غالباً ما أرى أشخاصاً شاخوا قبل أوانهم. يبدو أنهم تقلّصوا وأصبحوا يتصارعون مع أنفسهم وليس مع الجاذبيّة فقط. ما من سبب لنشيخ قبل الأوان إذا تحرّكنا باستمرار. يقول اليوغيّون إنّ مرونة عمودنا الفقري هي التي تحدّد عمرنا الحقيقيّ.

المنفعة الثانية لممارسة بعض تمارين الليونة هي أنّ ردود الفعل تلك التي نختبرها، الخاصّة بإنسان الكهوف، تخزّن المشاعر في أجسادنا. بممارسة تمارين التمديد والتنفّس، يمكننا أن نحرّر تلك المشاعر، وأن نخلق لأنفسنا في سياق ذلك عالماً رحباً. إنّ المشاعر التي نتركها تلتئم وحدها ستعاود الظهور بطريقة تضرّ بحرّيتنا. عبِّرْ عن تلك المشاعر لتتحرّر.

ارتفع عدد الأميركيّين الذين يمارسون اليوغا بنسبة 30٪ تقريباً خلال السنوات الأربعة الماضية. يبدو أننا أصبحنا نعي أكثر فأكثر فوائد التحرّك جيّداً.

هناك الكثير من تمارين التمديد التي يمكن الاختيار منها، لكن يجب أن يكون التمرين الذي تختاره مناسباً لك. سواء أكان اليوغا أم البيلاتيس، أم تمارين راكدة أو ديناميكيّة أم حيويّة، وحتّى بعض التمارين البسيطة للتحفيز العصبيّ العضليّ. جرِّبْ بعضها، واستمِعْ إلى ردّ فعل جسمك.

غالباً ما أشعر بتشنّجات في أسفل ظهري وعلى مستوى كتفيّ، وقد أصبحتُ أعلم من تجاربي وتردّدي على الأديرة الهنديّة ما هي الحركات التي تشعرني بالراحة. احصَلْ على بعض التوجيهات من مُعالِج فيزيائيّ، أو مدرّب لرياضة البيلاتس، أو أستاذ في اليوغا، وحدِّدْ بعض الحركات المناسبة لك.

إن كنتَ تشعر بالكسل، اطلبْ من شخص آخر أن يمدّدك. تدليك التاي علاج جيّد.

كُنْ ممتنّاً

من السهل جدّاً الاعتقاد بأنّ ما نتمتّع به نستحقّه، وليس عطيّة من أحد. يعتقد العديد من الأشخاص إزاء وتيرة الحياة السريعة التي نتّبعها أنّ الامتنان غير مُجدٍ نوعاً ما، أو أنّه رجعيّ.

لكن عندما كنّا نعيش في توافق أكبر مع الطبيعة، وكانت محاصيلنا رهناً بقوى أكبر بكثير من قوّتنا، كان الامتنان جزءاً ممّا نحن عليه. أعتقد أنّه علينا الاستمرار بذلك اليوم.

أظهرت بعض التجارب الرائدة التي أجراها الطبيبان مايكل ماك كولوف من جامعة ميامي، وروبرت إيمنز من جامعة كاليفورنيا، أنّ التعبير عن الامتنان والشّكر الصادق يؤثّران إيجابيّاً في الصحّة والحالة الجسديّة.

إن دوّنت عند نهاية كلّ أسبوع الأمور الخمسة التي حدثت لك والتي تشعر بامتنان كبير جرّاءها، فسيساعدك ذلك على النوم أفضل، وممارسة الرياضة أكثر، واختبار المزيد من المشاعر الإيجابيّة، والتقدّم نحو تحقيق أهدافك الشخصيّة أسرع، وأيضاً مساعدة الآخرين بنسبة كبرى.

إذاً، ليس الامتنان مجرّد "تعبير لطيف"، إنّما شيء له تأثير عميق في نظام الطاقة الخاصّ بنا، الذي يساعدنا في المقابل على التحرّر.

سترجع سريعاً كلّ الأمور التي تشعر بالامتنان جرّاءها في هذه اللحظة.

ضعْ لائحة بها.

عند تناول العشاء مع عائلتك، اعتَدْ الاستفسار عن الأمور الرائعة التي حدثت اليوم. هذا سيساعدكم على رصد ردود الفعل الإيجابيّة أكثر.

إن كنت تقدّر اللّحظات المميّزة في حياتك، فستلاحظ أنها تتكرّر باستمرار تقريباً.

أطعِمني!

لنزاول عملنا جيّداً نحن بحاجة إلى الطاقة. في بعض الأيّام، نشعر باندفاع ونشاط كبيرين، وفي أيّام أخرى، نشعر بتراخٍ أكبر. تحدّد هذه الطاقة مستوى أدائك ومدى شعورك بالارتياح في عملك.

أصبحتُ مدركاً لتأثير الطعام في حالتي عندما بلغت سنّ النضوج. حتّى ذلك الوقت، كنتُ قادراً على إطعام نفسي أيّ شيء ما دام يزوّدني بالطاقة، كنتُ أحتفظ بقواي الخارقة.

في العشرينات من عمري، بدأتُ ألاحظ أنّ ما آكله يؤثّر في شعوري. رحتُ أبتعد عن البيرة والكاري، كما بدأتُ استكشاف الرايكي والشامانيّة التي ساعدتني على رفع مستوى حساسيّتي.

لسنوات عدّة، اعتدتُ ممارسة الصوم باستمرار. بعد تجربة خضعتُ لها في تايلاندا حيث لم أشرب سوى عصير جوز الهند لمدّة أسبوع، وكنت أتحمّل مرّتين يومياً عمليّة غسل للقولون، خالجني شعور رائع لم يسبق لي أن اختبرته من قبل. خسرتُ وزناً، وأصبح بياض عينيّ أكثر لمعاناً ونظافة، وأصبحت أظفاري أقوى، وارتفعت حساسيّتي إزاء كلّ ما يحيط بي، وشعرت أنني في حالة تناغم أكبر مع نفسي ومع العالم. كان عقلي البدائيّ يعمل.

ابتداء من ذلك اليوم، بدأتُ أصوم لأسبوعين كلّ ستّة أشهر، فأتناول بعض الأعشاب فقط وأشرب العصير الطبيعيّ. شعرت بالتأثير الرائع نفسه. المشكلة الوحيدة أنّ هذا الشعور لم يكن يدوم طويلاً. حدّدتُ لنفسي أيضاً نشاطاً متطرّفاً آخر ولم أجعله جزءاً من ممارستي اليوميّة. بعد أسبوع أو اثنين من الصوم، كنت أعتني بنفسي جيّداً، لكنّ ضغوط السفر وتأثير بعض الأصدقاء الأشرار كان يعيدني إلى عاداتي القديمة، إلى أن يحين موعد الصّوم التالي بعد ستّة أشهر.

اختبرتُ أخيراً الحمية 2/5. لطالما كان للحمية الغذائية مفهوم سلبيّ بالنسبة إلي. في أيّامنا، أصبح الهدف الوحيد من الحمية الغذائية، في أغلب الأحيان تقريباً، هو خسارة الوزن. وعندما يتوصّل أغلب الناس إلى خسارة الوزن، يستعيدونه بأكمله مع بعض الفوائد. لكنّ الحمية 2/5 أثارت اهتمامي، كونها أسلوب حياة له الكثير من الفوائد الصحّية على المدى الطويل، يحسّن مستوى الطاقة لديّ، ويجعلني أكثر انتباهاً إلى ما أضعه في جسمي.

المرّة الأولى التي تعرّفت فيها إليه، كان في برنامج Horizon BBC، بضيافة الدكتور مايكل موسلي في صيف 2012. اكتشف أنه، خلال ستّة أسابيع، خسر 25٪ من نسبة الدهون في

جسمه، وأنّ مستويات الجلوكوز في الدم انخفضت بصورة كبيرة، وانخفض أيضاً مستوى عامل نموّ الأنسولين بمعدّل النصف (يساهم وجوده في تسريع عمليّة الشيخوخة). إنّه تأثير مذهل لحميّة يسهل اتّباعها إلى هذا الحدّ. آليّة عمل هذه الحميّة بسيطة: تأكل بشكل طبيعيّ لمدة خمسة أيّام من أصل سبعة، وفي اليومين الباقيين تحدّ استهلاكك إلى 600 وحدة حراريّة للرجال و500 للنساء. من السهل اتّباعه، وهو لا يثير لديّ أيّ شعور بالجوع أو الوهن. في الواقع، أترقّب تلك الأيّام التي أستهلك فيها وحدات حراريّة محدودة، لأنني أنبض خلالها بالمزيد من الحيويّة والنشاط.

ما يروق لي، بتلك المقاربة، أنّها تصبح جزءاً من نمط حياتك؛ إنه أمر يمكنك تطبيقه كلّ أسبوع وألا تكتفي بتخصيصه لمناسبات خاصّة. لكنّه قد لا يتناسب طبعاً مع البعض. إن كنتَ تعاني من اضطراب في الأكل، أنصحك حتماً بتفاديه.

لذا جرّب الحميّة 2/5 لستّة أسابيع، ولاحظ الفرق. لن تخسر شيئاً سوى بضعة باوندات، وتلك الرغبة الشديدة التي تجتاحك عند منتصف الليل في تناول البوظة مع جبنة البارموزان.

الخبز. نأكل الكثير منه. إنّها وسيلة غير مكلفة لسدّ الجوع، ومناسِبة في تنقّلاتك؛ في الحقيقية ليس سهلاً أن تشتري طعاماً غير معدّ بالخبز وأنت على عجلة من أمرك. لكنّ الخبز قد يتسبّب لدى الكثير منّا في الخمول، أو حتّى قد يكون له تأثيرات أسوأ.

أصبح الطحين الحديث الهجين يحتوي على نسبة أقلّ من المعادن بمعدّل 30–40٪ عمّا كان عليه قبل أربعين سنة. جزء كبير من ذلك الخبز الطازج يُجلَّد بعد خبزه جزئيّاً على درجة تسعين تحت الصفر، وذلك لمدّة سنة تقريباً. عمليّة "الخبز" اليوم لم تعد تتطلّب من العاملين في المتجر سوى تشغيل آلة الخبز بكبسة زرّ.

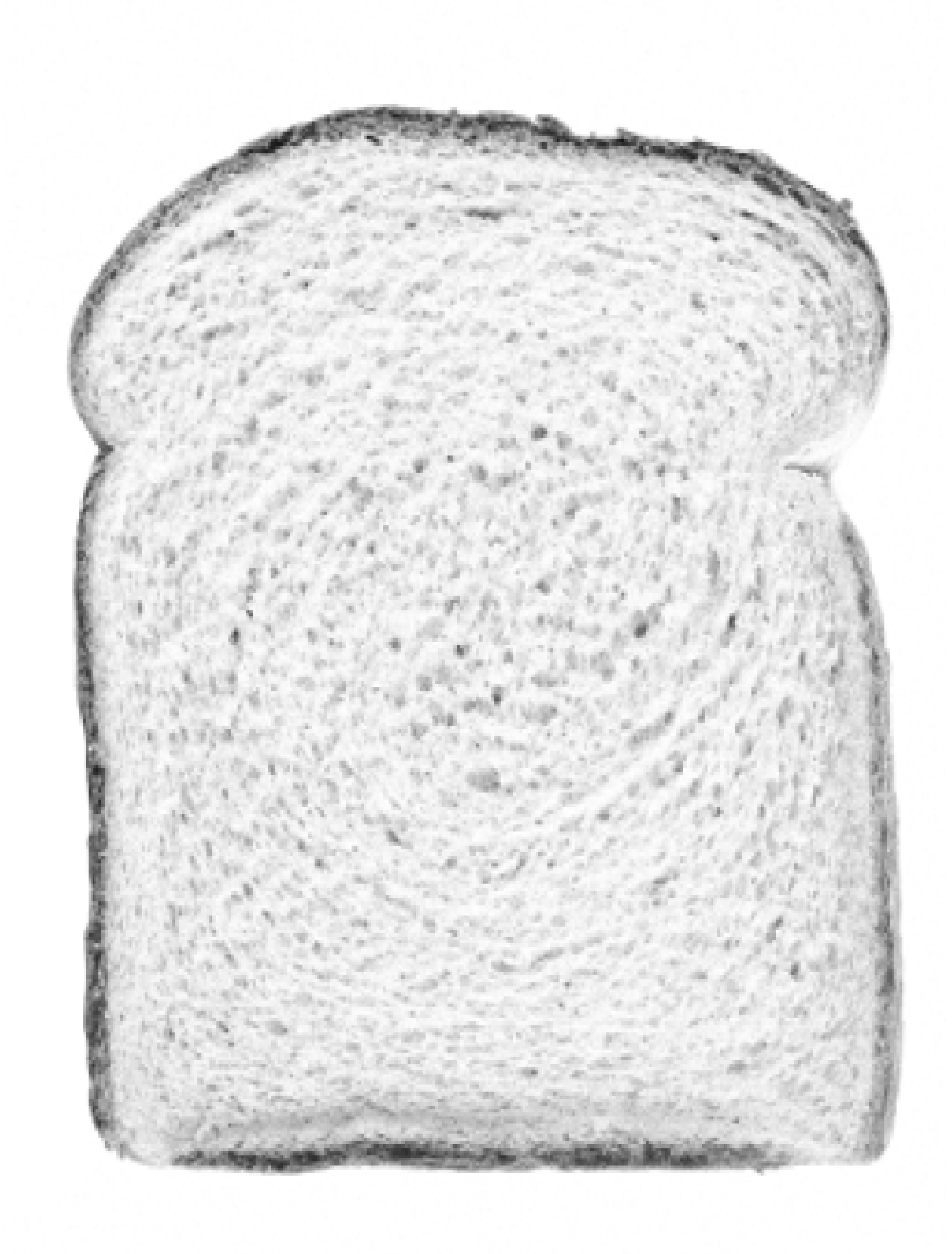
في أيّامنا، يبدو أنّ للجميع حساسيّة من الغلوتين، لذا قد يكون التخفيف من الخبز تجربة جيّدة لك أيضاً.

حاولْ تمضية سبعة أيّام دون تناول الخبز ولاحظ الفرق. لقد قطعت الخميرة من حميتي الغذائيّة نهائيّاً. وعدا شوقي إلى احتساء كوب من البيرة، ينتابني شعور رائع. الأمر يستحقّ العناء، خصوصاً إذا كانت الحمية 2/5 صعبة عليك قليلاً.

أجد أنّ تغيير حمّتي يسهّل عليّ كثيراً التواصل مع ذاتي الحقيقيّة. إن القذارات التي نأكلها في أغلب الأحيان، والتي تمنحنا شعوراً بالراحة، قد تأسرنا لا شعوريّاً ضمن إطار محدّد. بكسر تلك العادات، يصبح من السهل فجأة أن نتذكّر من نحن عليه فعلياً. سوف تكتشف آفاقاً جديدة تمنحك المزيد من الحرّية والطاقة والمرح.

”إن كان يُروّج له، لا تأكله!“.

بوي جورج، مغنٍّ ومرتدّ عن الممارسات السيّئة



السّموم والمخدّرات

غالباً جدّاً ما نعتمد على المنشّطات والأشياء التي تمنحنا شعوراً بالارتياح عبر التخفيف من بعض ألمنا. هناك بعض المخدّرات الخبيثة المقبولة تماماً في مجتمعاتنا اليوم، رغم إمكانات تسبّبها في تداعيات سلبيّة على حياتك وشعورك بالحرّية. يُعرّف الإدمان على أنّه شيء لا تستطيع السيطرة عليه، ويمكن لبعض العادات السيّئة أن تكون مضرّة بالقدر نفسه. بإعادة النظر في بعض تصرّفاتك، يمكنك استعادة الكثير من حرّيتك.

لنبدأْ بالقهوة. ما من مشكلة في تناول القهوة بين حين وآخر. أنا أستمتع فعلاً بمذاق الإسبريسو الرائع بعد وجبة من الطعام. هناك أيضاً بعض الأبحاث التي أشارت إلى أنّ القليل من القهوة كلّ يوم قد يكون مفيداً لك جسديّاً.

لكنّ مخاطر القهوة أنها تشحن القسم الأكبر من ساعات عملنا. إنّه، حتّى الآن، نظام نشر المخدّرات الأكثر شعبيّة في العالم.

سأعرض عليكم بعض الوقائع:

في بريطانيا فقط، ننفق أكثر من 120 مليون جينه إسترلينيّ أسبوعيّاً على جرعات القهوة.

يستهلك الأميركيّون أكثر من 150.000.000.000 فنجان في السنة.

كانت شركة Starbucks قلقة لأنّ حجم الـ24 أونصة غير كافٍ. لذا أطلقت Trenta، كوب وحشيّ بحجم 30 أونصة، وهو أكبر بقليل من الكوب المتوسّط الحجم.

كشفت دراسة أُجريت على 10 آلاف عامل أميركيّ أنّ أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين الثمانية عشرة والخامسة والأربعين ينفقون بمعدّل 25 دولاراً أسبوعيّاً على القهوة أثناء وجودهم في العمل مقارنة بمعدّل 40 دولاراً أسبوعيّاً للطعام.

ما الذي يتسبّب في هذا الإدمان؟ الأمر بسيط. اعتقادنا أنه يساهم في تحسين أدائنا. تمّ استجواب عاملين شباب تتراوح أعمارهم بين الثامنة عشرة والرابعة والثلاثين. صرّح 40٪ منهم أنهم عاجزون عن التركيز من دون القهوة. كما أظهرت الدراسات أنّ الأطبّاء والممرّضات هم

أكثر الأشخاص الذين يحتاجون إلى جرعاتهم من القهوة، على الأرجح بسبب عملهم لساعات طويلة. إذاً، يستخدم القهوة كمخدّر بوضوح الأشخاص الذين يوصون بها.

لا يقتصر الأمر على ذلك فقط، فالقهوة تُستخدم أيضاً كمكافأة. في مقابلة أُجريت مع عدد من الأشخاص، اعترف هؤلاء أنهم يشترون القهوة كمكافأة صغيرة لهم عندما ينجزون عملهم جيّداً. لكن إن كنت تحتسيها لتحافظ على نشاطك، أو للاستراحة، أو للشعور بالارتياح، أو لتكافئ نفسك، يُفترض بك أن تراقب استهلاكك للقهوة.

إن أصبحنا مدمنين جدّاً على الكافيين، يكاد يستحيل علينا التواصل مع ذاتنا العليا. إن كنّا عصبيّين أو قلقين، يضاعف الكافيين هذه الحالة لدينا، فيزداد شعورنا بالقلق. دماغنا يتسارع، ويصبح أكثر عرضة للتشتّت. غالباً ما يضيق نفَسُنا أيضاً، فيحرمنا الأكسجين الذي نحن بأمسّ الحاجة إليه، ويشوّش لنا الرؤية.

ولتزداد الأمور سوءاً، يحتسي العديد من الناس القهوة مع الحليب والسكّر. نحن الفصيلة الوحيدة على الأرض التي تشرب الحليب بعد مرحلة الرّضاعة (الهررة تحبّه فقط لأننا عوّدناها ذلك). من الغريب أنّ أغلب الناس يتمتّعون بنسبة من الحساسيّة من اللاكتوز؛ يشير الموقع الإلكترونيّ لحكومة الولايات المتحدة، National Digestive Diseases Information Clearinghouse (http://digestive.niddk.nih.gov)، إلى أنّ 75٪ منّا يعانون من المشكلات في هضم اللاكتوز. مع ذلك نشربه كما لو كان رحيق الملائكة.

طبعاً لا ضرر في احتساء بعض الحليب. أحبّ تناول بعض الجبنة. لكنّ الكمّية الموجودة في كوب Venti latte مثلاً مروّعة. إن كنت مضطرّاً إلى احتساء القهوة، اشربْ كمّية قليلة شرط أن تكون سوداء وخالية من السكّر.

"أغلب الناس لن يفكّروا في طلب سندويش الهامبرغر بالجبنة من ماكدونالد بين الفطور والغداء. لكن من الممكن تماماً استهلاك أكثر من 500 وحدة حراريّة في كوب من ستارباكس".

جاين هورلي، اختصاصية تغذية،

Center for Science in the Public Interest

للوقود الذي نغذّي أنفسنا به ولنوعيّته تأثير هائل في نشاطاتنا الشاملة. في المرّة المقبلة التي تشعر فيها بحاجة ملحّة إلى احتساء كوب الموكا بالحليب ذاك، خُذْ نفَساً عميقاً واسألْ نفسك: "هل هذا فعلاً ما أحتاج إليه الآن؟".

اشربْ دائماً كوباً من الماء قبل أن تأخذ هذا القرار. في غالبية الأوقات، لا يكون هذا ما تحتاجه فعلاً.

فورة السكّر

لنتحرّر، علينا أن نشعر بارتياح إزاء أنفسنا. هذا يعني أن نشعر بالصحّة، والحيويّة، والقدرة على إدارة طاقتنا، وتواصلنا مع ذاتنا الحقيقيّة. يمكن للسكّر أن يشوّش كلّ ذلك. إن أردت أن تشعر بالراحة الجسديّة والذهنيّة، عليك التوقّف عن استهلاك السكّر المكرّر.

هناك سبب وجيه لتسمية السكّر بـ"كوكايين الصناعة الغذائيّة". أظهرت صورٌ بالأشعّة فوق الصوتيّة أُجريت للدماغ أنّ كليهما يسبّبان الإدمان. إنّ فورة السكّر التي نشعر بها عندما نتناول شيئاً يحتوي على السكّر المكرّر هي "نشوة" بكلّ معنى الكلمة. إنه ارتفاع في معدّل البيتا أندورفين، مشابه للشعور بالارتياح الذي يثيره لديك تعاطي الأفيون. الأخبار الجيّدة هي أننا نشتري أكياساً أقلّ من السكّر سنويّاً. أمّا الأخبار السيّئة جدّاً، فهي ارتفاع نسبة ما يُعرف بـ"السكّر غير المرئيّ" في الأطعمة التي نشتريها يوميّاً. تشمل الحمية الغذائيّة الغربيّة معدّل اثنتين وعشرين ملعقة صغيرة مخفيّة من السكّر كلّ يوم، ما يعني أنّنا نتناول معدّل باوند ونصف للشخص الواحد أسبوعيّاً (ارتفاع كثيف بنسبة 31٪ منذ عام 1990). في كتاب Fat Chance، يُلقي روبرت لاستنغ اللوم على السكّر مباشرة بالنسبة إلى مشكلة البدانة. في رأيه، يجب اعتباره سُمّاً. فعدا تسبّبه في أمراض القلب والسرطان، هو السبب أيضاً في الارتفاع الكثيف أخيراًمؤخّراً على صعيد العالم للسكّري من النوع الثاني، والبدانة. بين 1980 و2011، ارتفعت نسبة الفئة العالميّة للأشخاص المصابين بالسكّري أكثر من الضعف لتصل إلى 366 مليوناً. تشكّل هذه النسبة معدّل 5٪ من السكّان، وهو معدّل ضخم. السكّر موجود في كلّ مكان. يظهر في الخبز، واللبن، وزبدة الفستق، والصلصات.

من المثير للسخرية أنه في 1970، قرّر الأميركيّون أنّ الأطعمة التي ينتجونها تحتوي على الكثير من الدهون غير الصحيّة، لذا توقّفوا عن استخدامه. لكن، عندما تُلغى الدهون من الأطعمة يصبح طعمها – للأسف! – أشبه بالكرتون. لذا استبدلوا السكر به.

رغم أنّ القول إنّ السكّر سُمّ ليس بالأمر الدقيق علميّاً، فإنّ مفعوله كذلك حتماً. فهو يتلف الأعضاء، ويؤثّر في الذبذبات الدماغيّة، ويشجّع الإدمان.

اذهبْ إلى الخزانة في مطبخك، وتحقّقْ من كمّية السكّر الموجودة في الأطعمة المصنّعة التي تأكلها. ستُصاب بالصدمة، لأنّ الأطعمة الجاهزة مليئة بها. السكّر موجود في كلّ مكان.

للحصول على توازن أكبر في الطاقة، ولتُبقي بذلتك الفضائيّة مُشعّة ولمّاعة، تحقّقْ من كمّية السكّر المكرّر التي تستهلكها. إذا توقّفتَ عن استهلاك السكّر، ستشعر بارتياح كبير، وتصبح قادراً على التواصل بسهولة أكبر مع ذاتك الحقيقيّة، وتبدو رائعاً بلباسك البحريّ على ذلك الشاطئ.

بما أنّ كلّ ما هو حلو في الطبيعة لا يؤذي، يربط لا وعينا كلّ ما هو حلو المذاق بالأمان. من المذهل كم من الأمور يمكنك إخفاؤها بالقليل من السكّر!

لم يعد الحلو آمناً بعد اليوم؛ يجب أن تحذر منه.

نَمْ واستَرِحْ

وفق مؤسّسة National Sleep Foundation، تتكبّد الشركات سنويّاً 63.2 مليار دولار بسبب حرمان النوم. يعاني خمسون مليون أميركيّ من مشكلات في النوم، الكثير منها ناتج عن الضغط وساعات العمل الطويلة، وطبعاً عن استهلاك كمّية كبيرة جدّاً من القهوة.

سيقول لك والد أيّ طفل إنّ هذا الحرمان ناتج عن العيش في واقع غريب ومشوّه. وهو يؤثّر في مزاجك، وعلاقاتك، وقدرتك على التركيز.

في بريطانيا، تنام 45٪ من الفئة الناشطة أقلّ من سبع ساعات في الليل. هناك رابط وثيق جداً بين الانهيار العصبيّ وقلّة النوم. لتكون علاقتك بعملك جيّدة، أنت بحاجة إلى مقدار كافٍ من الشخييييررر.

هناك بعض الأمور البسيطة التي يمكن أن تساعدك على ذلك. أوّلاً تأكّدْ من أنّ غرفتك مظلمة وباردة وهادئة. حاولْ أن تخلد إلى النوم كلّ ليلة في الوقت نفسه. تفادَ النظر إلى الشاشات لمدّة ساعة قبل النوم. اقرأْ كتاباً في السرير، فقد أُثبتت فعاليّة ذلك في تهدئة الأعصاب. لا يُفترض إبقاء الهواتف المحمولة في الغرفة، يجب إطفاؤها بالكامل. يمكن لبعض الشغف أيضاً أن يساعد على استدرار الأحلام (هذا ممكن للرجال، أمّا النساء، فيبقينَ مستلقيات وهنّ يشتمنَ في سرّهنّ).

لتحظى بليلة من النوم الهانئ، لا تعملْ لوقت متأخّر من الليل. فالعمل سينشّط ذهنك، ويجعل من الصعب عليك السفر إلى عالم الأحلام.



اترْك
عملك
في المكتب

لنساعد أنفسنا على استعادة طاقتنا بعد يوم مُضنٍ في العمل، علينا أيضاً أن نستفيد إلى أقصى حدّ من أوقات الراحة. علينا أن نترك العمل وشأنه. غالباً ما نستمرّ في التفكير بالعمل، ونرسل بعض الرسائل الإلكترونيّة ليلاً، ما يجعل من الصعب علينا التوقّف. بذلك، لا نحظى بنوعيّة جيّدة من الراحة، ونشوّش الأوقات التي يُفترض أن نخصّصها للاهتمام بأحبابنا.

بالاستمرار بالعمل ليلاً، نزيد نسبة الضغط الذي نتعرّض له، والذي يعرّضنا بدوره إلى خطر التعرّض أكثر لأمراض القلب والشرايين والانهيار النفسيّ، عدا المخاطر التي يلحقها بعلاقاتنا.

إن كنت مضطرّاً إلى العمل خارج ساعات العمل في المكتب، اذهبْ إلى مكان آخر غير غرفة الجلوس في منزلك، وأغلق الباب. يساعد وضع حدود مادّية على المحافظة على علاقة صحّية بعملنا.

لكن اسألْ نفسك: ما هو الأهمّ الآن؟ إرسال رسالة أخرى، أو صحّتي وعائلتي؟

لذا، إن كنت قادراً على ذلك، أطفِئْ بريدك الإلكترونيّ فور وصولك إلى المنزل، واتركْ عملك في المكتب.

الكحول

هذا المقطع سيسلّي جدّاً أيّ شخص خرج برفقتي للسهر، فقد تسنّى لي خلال الأعوام الثمانية التي أمضيتُها في مجال صناعة البيرة أن أستمتع ببعض المشروبات بين حين وآخر. لكن مع اكتسابي بعض النضوج، بدأتُ أعي مخاطر التداخل بين الكحول والعمل. لا أعني مخاطر التعرّض لنوبة من الغضب في احتفال عيد الميلاد، ومصارحة ربّ عملك برأيك الفعليّ به، بل خطورة احتساء الكحول تحت تأثير الضغط.

أعرف مدى الضغط الذي قد نشعر به لنلجأ إلى الكحول في الوقت الذي ما كنّا لنفعل فيه ذلك عادة. عندما نكون في سنّ الشباب، ولا نتمتّع بثقة كافية بالنفس، من الصعب أن نرفض. وبما أنّ العلاقات الاجتماعيّة جزء من أدائنا في العمل، من المهمّ ألّا نعكّر أجواء الفرح. اكتشفتْ إحدى الدراسات التي أجرتها مؤسّسة Reason Foundation أنّ الرجال الذين لا يشربون الكحول يتقاضون أجوراً أقلّ بنسبة 13٪ من الذين يشربون. والأكثر إثارة للقلق أنّ هذه النسبة ترتفع بالنسبة إلى النساء إلى 26٪. إذاً، نحن معرّضون فعلاً للضغط.

لبعض الأشخاص مقدرة طبيعيّة على تناول عدّة كؤوس من البيرة أو النبيذ الورديّ بعد العمل، من دون أن يكون لذلك تأثير مهمّ على صحّتهم، أو طاقتهم، أو علاقلاتهم. في حين لا يتمتّع آخرون بهذه الميزة. إن كنت أحد هؤلاء، تصرّفْ كإنسان ناضج، وابتعدْ عن الكحول.

من المهمّ جدّاً أن تحافظ على علاقاتك الاجتماعيّة، لذا عليك أن تذهب إلى الحانة بين حين وآخر، لكن انتبهْ إلى عدد الأقداح.

إن لم تكن ضليعاً في احتساء الكحول، حاولْ أن تجد طريقة لتغذية علاقاتك الاجتماعيّة من دونها. يمكنك مثلاً تنظيم مباريات في البايسبول المصغّرة، أو بعض البطاقات لحضور حفل موسيقيّ، أو حصّة لتعلّم كيفيّة إعداد السوشي، أو ممارسة بعض الرقص على طريقة بوليوود. اجعلْ هذه المناسبة غنيّة ومنشّطة كي لا يكون التركيز على الكحول فقط، وسيشكرك الناس على ذلك. ثقْ بي، لن تكون الوحيد الذي يريد تفادي الكحول التي لا ضرورة لها.

من المرجّح أن يستنزف فائض الكحول طاقتك، ويجعل من الصعب عليك أن تتألّق بكامل وهجك. راقبْ عن كثب كمّية الكحول التي تتناولها، لأنها قد تتحوّل سريعاً إلى حالة من الإدمان هي الأصعب بالنسبة إلى القدرة على وضع حدّ لها. أيّاً كان السُمّ الذي تتناوله، أن تعرف حدودك

لا يعني أن تمتنع عن تناول ذلك الكأس الأخير الذي سيُسكرك، بل أن تحافظ على طاقاتك على المدى الطويل.

توقّفْ!

أعمل غالباً مع فرق القيادة عندما يكونون خارج المكتب. في أكثر الأوقات، يكون المشاركون قادمين من كلّ أقطاب العالم للمشاركة، وهم في حالات مختلفة من التشويش الناتج عن السفر. أُفاجأ دائماً كيف أنّ تلك المجموعات تُرغم دائماً نفسها عند التقائها معاً على "الاستمتاع"، فيما يُفترض بها أن تكون في السرير لتكون في أفضل حالاتها في اليوم التالي.

الوقت المخصّص للحياة الاجتماعيّة مهمّ لبناء علاقات لكنّنا لسنا آلات. نحن بحاجة إلى التوقّف عن العمل لبعض الوقت لنستعيد طاقتنا، ونحن حتماً لا نحتاج إلى تحمُّل ضغط الخروج إلى العشاء لثلاث أو أربع ساعات إن أردنا أن نكون أحراراً.

إن كنت قد قطعت مناطق زمنيّة لحضور مؤتمر ما، وأمضيت النهار بأكمله وأنت تعمل بأقصى طاقتك مع زملائك، ثمّ شجّعوك على الخروج معهم لتناول العشاء، اعتذرْ من دون حرج. من الواضح أنّ أيّ شخص ينظّم تلك المناسبات لا يضطرّ إلى المشاركة فيها، فهي جهنّمية.

يكفي أنك تعمل بعيداً عن ديارك وعليك مشاركة الفندق نفسه مع زملائك. فلست مضطراً أبداً إلى تناول الطعام معهم أيضاً؛ هي ليست فريضة. خصّصْ بعض الوقت للسباحة، أو الركض، أو التبضّع، أو الاسترخاء، أو الخلود إلى النوم... لتستعيد نشاطك ليوم غد. طبعاً إن كنتم لا تجتمعون كثيراً، وإن كان الخروج معاً لقضاء سهرة مميّزة أمراً ممتعاً، فلا تحرمْ نفسك. لكن شرط أن يكون هذا ما ترغب فيه.

ينظّم زبون لي زيارات ثابتة كلّ أسبوعين، من قبل فريق قيادتهم، إلى الأسواق التابعة لهم. يعمل أعضاء الفريق المساكين منذ نهوضهم باكراً إلى حين خلودهم إلى النوم، وفي مواعيد الفطور والغداء والعشاء. يعودون مرهَقين، ويثير هذا الأمر انزعاجهم وانزعاج أزواجهم. ما الذي يحقّقه ذلك؟

يمكن لرحلات العمل أن تكون مفيدة ومنتجة جدّاً في حال تمّ التخطيط لها على نحو ملائم، شرط ألّا تتحوّل إلى مصدر عذاب. إن كنت وحش السهرات، وتحتاج إلى بضع كؤوس من

التيكيلا قبل كلّ عشاء، فهذا شأنك، إنما لا تتنمّر على الآخرين ليحذوا حذوك. امنحِ الآخرين فسحة من الحرّية.

ذكاء الجسد

ما من حرّية في غياب الوعي. إنّ كنا لا نرى مَن نحن وما الذي يحدث لنا، فقد نصبح أسرى سجون عقليّة لامتناهية من دون أيّ دليل عن السبب.

إذا أردنا أن نعكس الاستعارات، يمكن القول إنه في غياب الوعي نصبح أشبه بتلك المراكب الصغيرة التي تبحر في المحيط بلا دفّة ولا شراع. الخيار الوحيد المتبقّي في تلك الحالة هو الإبحار مع التيّار، والتعرّض إلى ضرب الرياح والعواصف بلا حيل ولا قوّة.

كلّما ازداد وعينا، ازدادت خياراتنا. وكلّما ازدادت خياراتنا، تسنّت لنا الفرصة لاختيار نمط الحرّية الذي نريده، وليس الذي تمّ تصميمه لنا. لنبلغ هذا المستوى من الوعي، نحن بحاجة إلى أن نطوّر حساسيّتنا إزاء أنفسنا وطاقتنا، وهذا أحد الأسباب الذي دفعني إلى الكلام عن مخاطر الإفراط في العمل، وتناول القهوة، وتناول السكّر المكرّر، وإضاعة الوقت في اكتشافات التكنولوجيا، وإغراق كلّ ذلك أخيراً بغالون من النبيذ الفاخر.

تُفقدنا كلّ تلك الأمور حساسيّتنا، وقدرتنا على التنبّه إلى الرسائل التي يُفترض بنا الاستماع إليها. بالنسبة إلى بعض الأشخاص، قد يكون من الصعب جدّاً أن نكون على تواصل مع تحوّلات الطاقة، ومع ذاتنا الحقيقية. أحياناً يكون هذا الشيء الوحيد الذي نحتاج إلى ممارسته يوميّاً.

لكنّنا مزوّدون – لحسن حظّنا – بلوحة قيادة من السّهل جدّاً قراءتها، تحدّد لنا بدقّة كيفيّة عمل محرّكنا. هذه اللوحة هي جسدنا. أجسادنا ابتكار مذهل. فإنّها مصمّمة لتدوم مدى الحياة، وفي حال تمّت المحافظة عليها كما يجب، ستساعدنا لتكون رحلتنا في الحياة رائعة.

كما أنّها تنذرنا في حال وجود مشكلة ما. إذ تمنحنا مؤشّرات في حال وجود خلل في التناغم بين طاقتنا العقليّة والعاطفيّة والروحيّة، وضرورة إعادة رصفها. إنّ الكثير من الأمراض التي نشعر بها جسدياً هي تجسيد لمستويات الطاقة تلك التي تعاني حالة سيّئة. في حال تمكّنا من رصد تلك الحالات بسهولة أكبر، يمكننا تجنّب إمضاء يومين في السرير عبر معالجة السبب وليس العارض الجسديّ.

يعتقد الدكتور روبرت جيرارد، الطبيب والمعالج النفسيّ، أنه يمكن إلغاء أكثر من 75٪ من الزيارات إلى المراكز الطبّية في حال أصبح كلّ شخص مسؤولاً عن علاجه وشفائه. أعتقد أنّ الأمر صحيح، لكن لنشفى فعلاً نحن بحاجة إلى أن نعي ما الذي يتسبّب في المرض.

قبل بضعة أشهر، استيقظتُ من النوم في حالة مروّعة. كان ينتابني شعور بالألم في كلّ أنحاء جسدي، وشعور بالإعياء. كان رأسي مشوّشاً، وكان من الصعب عليّ التركيز على أيّ شيء كان. حتّى تناول الفطور مع زوجتي وأولادي أصابني بالتعب. لم أكن في حالتي المرحة والحماسيّة الطبيعيّة. كان لديّ بعض العمل المُلحّ الذي عليّ إنجازه، لذا أمضيتُ بضع ساعات لأنهيه وأنا أتصارع مع تلك الحالة من التشوّش التي بدأت تتحوّل إلى حالة متطوّرة من الإنفلونزا.

في وقت ما قبل الظهر، بدأت الأوجاع تزداد لدرجة أنّني لم أعد حتّى قادراً على تحريك رأسي جانباً. كلّ ما كنت أفكّر فيه هو الخلود إلى السرير، وتغطية رأسي باللحاف، وتسجيل الخروج من هذا العالم. كنتُ قد جدولتُ اتّصالاً عبر "سكايب" مع مدرّبي الخاصّ، دايفد، لكنّني كنت أستعدّ لإلغائه. يا إلهي! كم شعرت بالشفقة على نفسي؛ حتّى التدريب كان مصدر ألم لي.

كلّ ما كنتُ بحاجة إليه هو صديق يطوّقني بذراعه، ويقول لي: "خفِّفْ عن نفسك. ليس سهلاً أن تكون أنت. اخلدْ إلى النوم لبضعة أيّام، وأنا أهتمّ بكلّ أمور حياتك". لكنّ هذا لم يكن ليتحقّق. فدايفد ليس من النوع الذي يسمح لك بالبكاء بسهولة. هو يعلم أنّ هناك سبباً عميقاً لحالتي السيّئة هذه. لذا لم يكن لديّ أمل بالنجاة.

ساعدني أوّلاً على رفع رأسي ببعض تمارين التنفّس. ما إن استعدتُ بعض الوضوح، سألني عن الأمور التي تزعجني إلى حدّ إصابتي بالحمّى. كان سؤاله ذكيّاً، واحتجت إلى بعض الوقت لأجاوب.

لم يكن للأفكار الأولى التي تواردت إلى ذهني أيّ تأثير أو صدى. كانت أموراً واضحة بالنسبة إلي، منها الأسفار العديدة التي تنتظرني، وغيابي كثيراً عن المنزل أخيراً، ورزمة الأعمال الإداريّة التي علي إنجازها، وسواها وسواها.

بعد ذلك، خطر لي فجأة أمر ما لم يكن في الحسبان. كنّا قد انتهينا للتوّ من العمل مع زبون لنا، وتمكنّا من تحقيق نتائج باهرة. وهم يريدون منّا الآن إجراء صفقة شاملة كبيرة. هذا يعني الاجتماع للتخطيط لبرنامج ملائم، وتحديد التواريخ والمصادر، والدخول في التفاصيل الصّغيرة المُضنية كافّة الضروريّة لإتمام العمل جيّداً. كما أراد الزبائن أن يتأكّدوا من حصولهم على قيمة حقيقيّة كونهم ينفقون ملايين الدولارات على المشروع.

تحدّثتُ قليلاً عن الأمر، ولاحظ دايفد أنّ قواي قد خارت، وأصبح نفسي متقطّعاً. بعد أن جسّ نبضي بلطف، أصبح واضحاً أنني كنت أعتبر الأمر أشبه بالأعمال الشاقّة، وأنه غير مسلٍّ على الإطلاق.

كنتُ قد تحوّلتُ إلى طفل مشاكس.

إنها مهمّة شاقّة.

هناك الكثير من التفاصيل التي يجب فرزها.

سيستهلك ذلك الأشهر الستّة المقبلة من حياتي.

هناك العديد من الأمور التي قد تسير على نحو سيّئ.

يريدون منّا إنجاز كلّ ذلك، وأراهن أنهم سيطالبون بحسم، ونحن لا نفعل ذلك أبداً، لذا سيكون الحديث معهم قاسياً.

كانت تلك الأفكار السلبيّة تحاصرني، وقد سمّمت نظام الطاقة لديّ، وهذا ما كانت لوحة القيادة (جسدي) تحاول إنذاري بشأنه. كان جسدي يسعل، ويبصق، ويُنزل بي دوراً قويّاً من الحمّى.

بعدها، راجعنا، أنا ودايفد، وقائع تلك الحالة:

كانت شركتي ناجحة جدّاً.

لقد وقّعتُ للتوّ أحد أكثر المشاريع إثارة في حياتي.

يتمتّع شركائي بقدرة فطريّة على إنجاز هذا العمل، وهم الأفضل في العالم لإتمامه. إذاً، كان إلى جانبي فريق رائع يدعمني.

الحصول على هذا العمل يعني أننا لن نضطرّ إلى القلق بشأن المدخول لمدة لا بأس بها.

قد يكون هذا المشروع الذي سيمنحنا الشهرة، ويساعدنا على تغيير العالم، أو أقلّه عالمنا.

مع القليل من الحظّ، سأتمكّن من الذهاب إلى اليابان، أحد البلدان القليلة التي لم أسافر إليها قطّ، والتي أترقّب زيارتها بصبر فارغ.

عندما بدأتُ أتحدّث عن تلك الإيجابيّات، حدث أمر مذهل. اختفت الأوجاع. أصبح بإمكاني تحريك رأسي من دون أن تؤلمني رقبتي. لم يعد نظري مشوّشاً. في بداية الجلسة، أي منذ عشر دقائق كاملة، كنتُ أشعر بإرهاق كبير، لدرجة أنني لم أكد قادراً على البقاء مستيقظاً. لكنني الآن شعرتُ بتجدّد الطاقة والنشاط في جسمي، ورغبة في الخروج إلى العالم. كنتُ قد تحرّرت.

أنتَ بحاجة إلى تفحُّص جسدك دائماً. اضبُطْ هاتفك ليُرسل إليك ذبذبات كلّ عشرين دقيقة في جيبك. وكلّما فعل ذلك، خُذْ نفساً عميقاً، وانتبهْ إلى ما تشعر به. إذا فعلت ذلك لمدّة أسبوع، فسيرتفع مستوى وعيك بصورة كبيرة جدّاً، ولن تعود بحاجة إلى الهاتف.

(إن كان هاتفك لا يتضمّن هذا الخيار، يمكنك تحميل تطبيق Upping Your Elvis المجّاني...).

خُذْ نفساً عميقاً في هذه اللحظة، وفي الوقت نفسه مدّد عمودك الفقريّ نحو الأعلى. استمِرَّ بالتنفّس باسترخاء، ولاحِظِ الأحاسيس في جسدك.

هل هناك أيّ أوجاع أو آلام مزعجة؟ ما هي نوعيّة طاقتك العقليّة؟ هل هي واضحة ومركَّزة ومفتوحة للاحتمالات، أم متراخية ومشوّشة ومنشغلة، أم كسولة بعض الشيء؟ ما هي طبيعة علاقتك بذاتك وبما تفعله؟ ما هي المشاعر التي تختبرها؟

بالتحقّق باستمرار من طبيعة مشاعرك، ستصبح متنبّهاً أكثر في حال كانت الأمور لا تسير جيّداً. عندما تلاحظ أنّ الأمور لا تسير كما يجب، اطرحْ على نفسك هذا السؤال: "ما هي الأفكار التي تراودني الآن والتي لا حاجة بي إليها؟". ستتمكّن من تحديدها لأنّك عندما ستجدها سترنّ في ذهنك. عند رصدك لها، حاوِلْ عكسها بطرح السؤال التالي على نفسك: "ما هي الوقائع الحقيقيّة المرتبطة بها؟".

بالتركيز على الحقيقة، يمكننا تحرير أنفسنا من ميلنا الطبيعيّ إلى الخوف من الأسوأ، والتمكّن من عيش يوم أفضل يفيض بالتأثيرات الإيجابيّة والمرح. هذا لا ينفي قضاء بضعة أيّام في السرير نتأسّف على أنفسنا.

لاحظتُ أخيراً أنّ قواي خارت، وبدأت أرى كلّ شيء صعباً، وذكرتْ زوجتي أمامي أنني لم أعد أبتسم كثيراً. عندما استرجعت أفكاري، أدركت أنني كنت أشعر بمسؤوليّة كبيرة إزاء عملي، وشركتي، وناسي، وعائلتي، ومنزلي... إلخ. وكنت أشعر أنّ الضغط مُلقى بأكمله على كاهلي. عندما عكستُ أفكاري وتذكّرتُ أنّ لديّ فريق عمل رائعاً يساعدني في كلّ ذلك، وأننا ننجز الأمور بأسلوب أفضل معاً، تحوّلتْ طاقتي بالكامل، واستعدتُ حيويّتي الطبيعيّة.

اكبس زرّ التشغيل

في حال كانت طاقتك محتقنة، فذلك يتجلّى عبر جسدك. لكن إذا عملت على تحسين وضعك الجسديّ، فسيؤثّر ذلك إيجابيّاً في طاقتك. كلّ شيء متّصل بعضه ببعض. لذا يمكنك تحسين هالتك بخلق شعور رائع في جسدك.

نشر آيمي كادي، المتخصّص في العلوم الاجتماعيّة في كلّية إدارة الأعمال في جامعة هارفرد، محاضرة عبر منظّمة TED الإعلاميّة الإلكترونيّة، يشرح فيها أنّ اتّخاذنا وضعيّات أكثر قوّة يؤثّر في طريقة أدائنا على نحو مُثبت.

مجرّد أن تجلس في وضعيّة أكثر قوة – الظهر مستقيم مع الانحناء إلى الأمام، الكتفان إلى الوراء والرأس إلى الأعلى – ترتفع إمكانيّة المجازفة لديك إلى 26٪. ترفع تلك الوضعيّات معدّلات التيستوستيرون في حين تخفض معدّلات الكورتيزول، الهرمون المرتبط بالضغط العصبيّ. بمجرّد المحافظة على الوضعيّة لدقيقتين، يمكنك أن تشعر باختلاف كبير في طريقة شعورك وأدائك.

غالباً ما أرى أشخاصاً مسحوقين نتيجة عملهم، يتّخذون وضعيّات تعبّر عن الكثير من الخضوع. في تلك الوضعيّات، يصبح من الصعب عليك حتّى التنفّس جيّداً عدا مشكلة احتقان الطاقة. إن تعمّدتَ خلق شعور جيّد في جسدك بتنفيذ تمارين التمديد، والبقاء لوقت طويل في الوضعيّة تلك، فسيمنحك ذلك احتمالات كبرى، ويجعل من السهل عليك أن تتحرّر.

كيف تشعر الآن؟

توقّفْ، وراقبْ كيفيّة شعورك الآن.

كيف يمكنك وصف طاقتك؟

لاحِظِ الانشغال في رأسك، والتوتّرات في جسدك.

تنفَّسْ بعمق في تلك الأماكن، واسترخِ.

عندما تتذكّر مَن تكون حقيقة، تختفي كلّ تلك التشنّجات والمخاوف.

تنفّسْ وتباطأْ. تذكّرْ أنّ جوهرك الحقيقيّ ممتاز، وأنّ كلّ شيء يسير كما يُفترض به.

اجلسْ بهدوء واسترخاء، ودَعِ السيول تجرفك.

عندما تتذكّر مَن تكون، لا تحتاج أن تحارب، إذ إنّ كلّ شيء يصبح متوازناً.

إن كنت تعمل
في شركة مهمّة،
لا تأخذ الأمر
على محمل الجد.

العَب

عندما تؤخذ الشركة كثيراً على محمل الجدّ، تجد نفسك في فخّ من الصعب الهرب منه. هناك بعض المنظّمات التي ما إن تدخل إلى قاعة الاستقبال فيها، حتّى ينتابك شعور بالتشنّج العامّ. تجد الناس يتنقّلون بسرعة من مكان إلى آخر في حالة من التأهّب القصوى وهم يرتدون ملابس رائعة لمصمّمين معروفين، كما أنّ لا أحد منهم يبتسم أو يضحك. إنّها شركة مهمّة جدّاً.

أشعر بحاجة إلى الركض أو الصراخ هرباً من الادّعاء أننا جميعنا كاملون وأذكياء ومهمّون للغاية. العمل مرتبط بالحياة، وجزء كبير من الحياة مرتبط بالتسلية. إن بالغنا في أخذ الأمور على محمل الجدّ، نجد أنفسنا مقيّدين باستخدام تفكيرنا الواعي فقط من دون أيّ منفذ لنا تقريباً إلى عبقريتنا الخلاّقة.

عدا أنّنا نعوّق أنفسنا، ننشر أيضاً هذا الحظر على أيّ شخص آخر نتعامل معه، مع العلم أن لا أحد يبغي العمل في مكان متشنّج يحمل فيه الجميع على أكتافهم ثقل العالم. إنه مكان بائس. تشعر فيه كأنه تمّ امتصاص الأمل من كلّ غرفة اجتماعات، وأنّ الطريقة الوحيدة للنجاح هي في العمل أكثر، والكدّ أكثر. دَعْكَ من كلّ ذلك.

كي نكون مذهلين وأحراراً، نحن بحاجة إلى أن نلعب أكثر. ألتقي باستمرار قادة يشعرون أنّهم مسؤولون عن كلّ شيء. يعتقدون أنّه في حال ترأسوا اجتماعاً ولم تجرِ الأمور جيّداً، فاللوم يقع عليهم. يعتقدون أنّه في حال لم تتوصّل الشركة إلى ابتكارات جديدة دائماً، فهذا يقع على عاتقهم. يعتقدون أنّه في حال كان الناس يفتقرون إلى الحوافز والطاقة، من الأرجح أنهم قادة ضعفاء. لكنّ هذا الأمر ليس صحيحاً.

من الجيّد أن يتحمّل القادة مسؤوليّاتهم ويتحكّموا بأداء الشركة، لكن يُفترض تشارُك هذه المسؤوليّة. فالمنظّمات معقّدة، وتتضمّن الكثير من الأقسام العاملة. فأيّ شخص يحاول التحكّم بكلّ نواحيها سيموت في حالة من الاختلال العقليّ، والإدمان القويّ على الويسكي، وحفنة من الأصدقاء.

طبعاً يُفترض بنا أن نكون طموحين ومستعدّين لخلق تأثير حقيقيّ. لكن، لنتمكّن من إطلاق العنان حقيقة لتألُّقنا، علينا تجاهُل ما يحدث بعد أن نضرم نيران الحماسة، والتركيز بدلاً من ذلك

على التألّق بقدر استطاعتنا. بفعل ذلك، سنشعل مزاجنا ومزاج المحيطين بنا، ومن ثم نشجّع الآخرين على المشاركة أكثر في اللعبة.

"اللعب أسمى أشكال البحث".

ألبرت آينشتاين

إذا أخذنا العمل على محمل الجدّ على نحو مبالغ فيه، فلن نتمكّن من تحقيق أيّ شيء جديد. يعتقد الأشخاص الجدّيون، بصورة خارجة عن حدّها، أنّ كلّ شيء بحاجة إلى أن يُقاس. لكن كيف يمكنك أن تقيس الإبداع، أو الطاقة، أو الالتزام، أو الحماسة، أو الثقة، أو الفكاهة؟ من شأن كلّ تلك الأمور عزل مؤسّستك، أو قسمك، أو فريق عملك عن كلّ ما تبقّى.

اللعب يعني التجديد والتجريب. وباللعب، يمكننا الولوج أكثر إلى عبقريّتنا الخلاّقة. عندما نكون أكثر مرحاً، نتوصّل إلى خلق المزيد من الطاقة التي تجذب بدورها الناس إلينا. نريد أن نستميل الآخرين في الشركة لنثير لديهم الرغبة في مساعدتنا ومشاركتنا مواهبهم وأفكارهم. يمنحنا ذلك حرّية كبرى لتحقيق عمل مذهل، فبمجرّد أن نكون مرحين أكثر تتوفّر لنا المزيد من المصادر.

حتّى إنه تبيّن لصحيفة إدارة الأعمال التي تصدرها جامعة هارفرد، التي تتميّز بمستوى كبير من المعرفة وشهادات أبحاث واسعة ويعمل فيها بعض ألمع الأدمغة في العالم، أنّ "المديرين الذين يتمتّعون بحسّ الفكاهة يتمتّعون بحظوة أكبر". مَن كان ليعتقد ذلك؟

إنّ الضغط العصبيّ هو أحد الأسباب الشائعة للأمراض الطويلة الأمد؛ يكلّف ذلك اقتصاد بريطانيا نحو 8.4 مليار جينه إسترلينيّ سنويّاً، وفق "معهد تشارترد للأفراد والتنمية" (cipd.co.uk). وقد اكتشفت إحدى الدراسات التي شملت أكثر من 2500 موظّف أنّ 93٪ منهم يعتقدون أنّ الضحك يساعدهم على التخفيف من حدّة الضغط (أفترض أنّ الـ7٪ الباقين يعملون في الإدارات القانونيّة).

إنّ Groupon شركة موجودة على الإنترنت، وحقّقت ثروتها بتقديمها حسومات على صفقات يوميّة. عندما تمّ استبعاد مؤسّسها آندرو مايسن عن مجلسها الإداريّ، بعد خسارة بقيمة 80 مليون دولار خلال ثلاثة أشهر، بعث رسالة إلكترونيّة إلى المسؤولين في الشركة:

قرّرتُ أن أمضي المزيد من الوقت مع عائلتي. أنا أمزح؛ لقد طُردت اليوم من العمل. إن كنتم تتساءلون عن السبب... فهذا يعني أنكم لم تكونوا متنبّهين بما فيه الكفاية. لا مشكلة لديّ إزاء الفشل في هذه المرحلة من مسيرتي. لو كانت Groupon لعبة Battletoads، لكان الأمر أشبه بوصولي إلى تيرا تيوبز من دون أن أموت من أوّل محاولة لي.

كانت Battletoads لعبة نينتاندو صعبة للغاية. ما يعجبني في تلك الرسالة هو نبرتها المرحة، وإمكانيّة استشفاف شخصيّة كاتبها عبرها. لقد نجح في تطويع وجهة نظره، وتحويل ما يُفترض به أن يكون وضعاً مؤلماً، إلى حالة تعبّر عن نوع من الاحتفاليّة. طبعاً إنها ليست رسالة الوداع التي يكتبها عادة غالبية المديرين التنفيذيّين المتقدّمين في السنّ.

إنّ اعتماد موقف مرِح، بخلق جوّ من الفكاهة، يساعدنا على المحافظة على وضوح الرؤية عندما تصبح الأمور صعبة، وهو يعني أننا نستمتع بوجودنا في العمل. سيمون داغليش هو صديق وزبون لي، مغامِر بعض الشيء. من أحبّ الأمور على قلبه عبور بلدان الثلج خدمة لقضايا سامية. كان أخيراً في آيسلندا لتدريب عشرين عاملاً جريحاً من أنحاء العالم كافّة، عبر مبادرة غير مدعومة إلى القطب الجنوبيّ. أخبرني ما يلي:

كنّا على قمّة ذلك الجبل الجليديّ شمال الجزيرة. كانت درجة الحرارة عشرين تحت الصفر، والرياح تعصف بسرعة خمسين ميلاً. كانت الظروف فظيعة.

كان أغلب أعضاء الفريق قد خسروا أحد أعضائهم (خلال الخدمة). أحد أعضاء الفريق قد فُجّرت عيناه وأصيب بالعمى. كان نهاره شاقّاً، فقد كانت الرياح توقعه باستمرار، ويتعثّر بمزلاجيه. لم يسبق له أن مارس التزلّج من قبل. عند انتهاء النهار، قرّرنا مغادرة جبل الجليد، وأقلّتنا إحدى شاحنات الأركتيك.

عندما أصبح الجميع في أمان داخل الشاحنة، قال لنا السائق الذي أقلّنا: "حمداً لله أنكم عدتم سالمين". سارع الرجل الأعمى بالردّ عليه بابتسامة مؤذية: "ألا ترى أنّ غالبيّتنا خسروا أحد أعضائهم. هل أنت أعمى؟".

رائع! إن أُصبت بالبرد القارس، أو الإرهاق، أريد لهذا الرجل أن يكون برفقتي.

إنّ الخوف من ارتكاب الأخطاء يحدّنا ويأسرنا. لو أنّ كلّ شيء يسير على ما يرام، ما كنّا قد ابتكرنا أيّ شيء جديد. ينطوي عالم الأعمال على الكثير من المجازفة، وهي التي تجعله مثيراً للاهتمام. إن لم تجازف، فستموت شركتك. أنا أؤمن بأخذ الكثير من المجازفات الصغيرة كلّ يوم، على صورة تجارب مرِحة. إن عبثنا بالقوانين دوماً، يصبح لدينا قدرة كبرى على التعلّم من تلك التجارب. إن احتفظنا بالتجريب للمناسبات الخاصّة فقط، فلن نكون نافعين في ذلك.

يؤمن بيل هيوليت، وهو أحد مؤسّسي شركة Hewlett–Packard، بما يسمّيه "ابتكار الرهان الصغير" (small–bet innovation). فقد اكتشف أنّ الشركة بحاجة إلى مئات الرهانات الصغيرة لتحقيق ستّة اختراقات.

فكِّرْ قليلاً فيما يمكنك فعله اليوم؟

ما هي التجربة المرِحة التي قد تولّد بعض العبقريّة؟

عانِق
رجل الكهوف
داخلك

5

العقل البدائيّ
الخوف
احذَرِ الشعور بالاضطهاد (البارانويا)!
النقد
العَبْ بلطافة ولا تنطُقْ بالأكاذيب
البطريق أو الكوكو؟
غير صالح للتوظيف
اكبِسْ زرّ التحديث
أن (لا) تضيّع الحبكة
كُنْ مبدعاً

العقل البدائيّ

تسارعت وتيرة التغيير على صعيد التكنولوجيا والمجتمع والابتكارات خلال السنوات الخمسين الأخيرة، وبات الجزء الأكبر من حياتنا خاضعاً لمفاهيم لا يتخطّى عمرها عشر سنوات؛ فكِّرْ في الهواتف الذكيّة والتطبيقات الموجودة عليها.

رغم تلك الوتيرة، نحن لم نتغيّر إطلاقاً. لا نزال مشابهين لِما كنّا عليه على مرّ السنوات الخمسين ألفاً الأخيرة على المستويين الجسديّ والعقليّ. هذا يعني أنّ أدمغتنا لا تزال بدائيّة بصورة أساسيّة، وغير مصمّمة على نحو يتلاءم مع التحدّيات الكثيرة التي نواجهها اليوم والعالم الذي نعيش فيه. فهي مصمّمة خاصة لرصد المخاطر في البيئة المحيطة بنا، والعثور على الطعام، ومحاربة النمور الشّرسة. تتميّز أدمغتنا بـ"نزعة سلبيّة" فطريّة تحثّنا بصورة غريزيّة على القتال أو الفرار أو التسمّر في أمكنتنا، حيث تبدو فرصنا للبقاء على قيد الحياة رهناً بها.

لذا تترصّد أدمغتنا الأخبار السيّئة دائماً. عندما تعثر عليها، تبلور ردود فعل عاطفيّة وجسديّة قويّة، وتضخّها مباشرة في ذاكرتنا كمرساة متينة في حال تعرّضنا لتلك التجربة مجدّداً. كان ذلك مخطّطاً رائعاً للبقاء على قيد الحياة. حتّى اليوم، حين أجد نفسي وجهاً لوجه مع نمر شرس، أعرف ما عليّ فعله من الفور استناداً إلى تجربتي الماضية. لن أضطرّ إلى التفكير في الأمر إطلاقاً. تتمتّع أجسادنا بالقدرة على الردّ على ما تراه في غضون ثلاثة وثلاثين جزءاً من الثانية – أسرع بكثير ممّا يمكن لنا إدراكه بعقلنا الواعي – لذا نحن مسيّرون بعقلنا الباطنيّ. في حال رأينا أموراً لا نحبّها، نبلور ردود فعل فوريّة، غريزيّة وحيوانيّة.

رغم انتفاء تلك المخاطر، لا تزال أدمغتنا تترصّدها، وفي غياب مخاطر فعليّة، غالباً ما نتخيّلها ونتفاعل مع أمور ليست موجودة حتّى. فكِّرْ كم مرّة قلقلتَ بشأن أمر لم يحدث على الإطلاق. ما كان في ما مضى وسيلة أساسيّة للبقاء على قيد الحياة تحوّل اليوم إلى عائق في وجه تحرّرنا. نحن عبيد مخاوفنا، وأسرى تخيّلاتنا.

كما يشرح دان غاردنر في كتابه The Science of Fear:

بالنسبة إلى تطوّر علم النفس، علينا أن نتخيّل تطوّر العقل البشريّ بمقارنة مليوني سنة منصرمة من التطوّر البشريّ في كتاب من 201 صفحة. تغطّي مئتا صفحة من ذاك الكتاب المرحلة الكاملة التي عاش خلالها جنسنا البشريّ حياة البدو الصيّادين في العصر الحجريّ. وتغطّي الصفحة الأخيرة عصر المجتمع الزراعيّ. أمّا المقاطع الأخيرة من الصفحة الأخيرة، فتغطّي القرنين الأخيرين للعالم الذي نعيش فيه الآن. نحن رجال كهوف.

من تأثيرات التميّز بهذا التصميم القديم للدماغ أنّنا نقضي الكثير من وقتنا في نمط تفاعليّ خاضع لتأثير المحفّزات الخارجيّة. كان هذا النمط التفاعليّ مرتبطاً بحال من التشرّد الداخليّ. قد نشعر أنّنا معزولون وغير محبوبين، وأنّ الآخرين لا يقدّرون قيمتنا أو لا يروننا حتّى. من الصّعب في هذا النمط أن نتواصل مع الآخرين ونؤازرهم ونكون متعاطفين ولطفاء.

إنه مكان لا نشعر فيه بالحرّية، لأنّنا لم نختر هذا النمط الذي نحن فيه بإرادتنا، فهو نمط تفاعليّ مزوّد بزند سريع الانطلاق. إنه مكان يحرّكه الخوف، وهذا ما يعزلنا تحديداً عن الوعي والقدرة على إيجاد آفاق تجعلنا نشعر بأهمّيتنا وتألّقنا. استرجِعْ للحظة الأوقات التي أسأتَ فيها تفسير وضع بريء واعتبرته مصدرَ خطَر.

القراءة الخطأ للرسائل الإلكترونية مثال تقليديّ على ذلك. فاللغة مفتوحة على الكثير من التفسيرات، لدرجة أنّ أدمغتنا البدائيّة غالباً ما تترجم المكتوب بسلبيّة، في حين أنّ المقصود إيجابيّ. أنا متأكّد أنّك شهدتَ حروباً ضروساً تنشب على لوحة المفاتيح من دون أيّ سبب يُذكر. متى بالغتَ بردّ فعلك، لأنّ دماغك البدائيّ ترصّد خطراً ما وأخرجك من الكهف في حالة جهوزيّة للقتال؟

لنتخطّى غريزة القتال هذه، نحن بحاجة إلى أن نسيطر على أنفسنا مرّة أخرى بالتروّي.

عندما نتفاعل مع خطر ما، تتسارع نبضات قلبنا، وتنشط عقولنا بسرعة كبيرة. يتناسب ذلك تماماً مع حالة القتال، إذ يؤدّي إلى فرز الكثير من الأدرينالين، ويمنحنا قدرة على التركيز الثاقب. المشكلة أنّه يستحيل علينا بعد ذلك إيجاد حلول أخرى. لذا، علينا أوّلاً أن نتروّى عبر التنفّس بعمق، والابتسامة. يساعدنا ذلك على الابتعاد عن ردّ الفعل الأوّل. بعدها، علينا أن نتعامل مع الأمر برمّته بشيء من المرح. إن استطعنا أن نضحك على الوضع الذي نحن فيه، فسيساعد ذلك على التخفيف من حدّة غضبنا غير المنطقيّ.

بعد ذلك يمكننا أن نحاول التعامل مع الوضع من منظار آخر. إن كانت رسالة بريديّة هي التي أثارت غيظكَ، فكِّرْ في المقصود منها. كيف يمكن لشريكك أن يقرأها. إنّ زوجتي ألمانيّة، لذا غالباً ما تفسّر الأمور بأسلوب مختلف عنّي، ويمكن لذلك أن يساعدني على التحرّر. فإن وقع أحدنا أسير ردّ فعل سلبيّ، نساعد بعضنا بعضاً عبر تبادل وجهات نظر مختلفة.

عندما تمارس ذلك، يصبح ساكن الكهوف صديقاً لك وليس عائقاً، إذ يشحنك بالطاقة من دون إرغامك على خوض المعركة فعليّاً.

الخوف

الخوف مفيد. فهو يردعنا عن ارتكاب الحماقات. لولا الخوف، لاقتنينا نموراً في منازلنا، وتقاذفنا المناشير في الهواء للتسلية. قد لا يتلاءم ذلك مع بعضنا.

لكنّ الخوف هو أحد أكبر الأفخاخ التي سنواجهها في عالم إدارة الأعمال. فالخوف سيحوّلنا إلى شخص مختلف تماماً، سيحرمنا تألّقنا، وسيسلب حياتنا كلّ المرح، إذا سمحنا له بذلك.

كان السير بن كينغسلي، أحد أعظم الممثّلين البريطانيين، غالباً ما يوجد في مكان التصوير، حتّى عندما لا تكون الشخصيّة التي يؤدّيها معنيّة بالمشهد. هذا أمر غير اعتياديّ، فأغلب الممثّلين يذهبون إلى مقطوراتهم للاسترخاء، ويستفيدون من تلك الأوقات للاستراحة. عندما سألوه عن سبب وجوده لدى تصوير كلّ المشاهد، شرح لهم أنه يريد أن يكون موجوداً باستمرار، في حال اعتبر الناس أنه ليس كفوءاً بما فيه الكفاية، أو أنه يتقاضى أجوراً مبالغاً فيها.

سواء أكان يمزح أم لا، الحقيقة هي أنّ لكلّ الناس مخاوف، فهذا جزء من حقيقتنا كبشر. لكن السؤال هو: هل هي مفيدة؟

نعيش اليوم في مجتمع مخيف أكثر من أيّ وقت مضى. تحبّ وسائل الإعلام تغذية هذا الخوف، ويعلم السياسيّون أنّ لولاه، ما تمكّنوا من إحكام سيطرتهم على الشعب. لولا حرب الفوكلاند، هل كانت مارغريت تاتشر لتتبوّأ منصب رئاسة الوزراء لأكثر من عقد من الزمن؟ لولا محور الشرّ، هل كان أحد ليستمع إلى جورج بوش الابن؟

يُسيّر الناس باللجوء إلى الخوف، وأخشى أنّ الأمر بدأ يشوّش حالتنا النفسية.

لا يُفترَض

بآراء

الآخرين

تحديد

قيمتنا

أطلقت مجلة Time على صيف 2001 تسمية "صيف القرش" الشهيرة ("The Summer of the shark"). فقد شهد ذلك الصيف سبعة وتسعين هجوماً غير مفتعل من أسماك القرش، وجُنّ جنون الإعلام الذي راح يروي أخباراً مأساويّة عن الأولاد الذين التهمتهم الأسماك، وراكبي أمواج الذين تمّ تمزيقهم إرباً. كان التقرير صادماً جدّاً، وبثّ في نفوس الناس شعوراً بالرعب من المياه، إذ اعتقدوا أنّ البحار مليئة بالقروش وقد أصبحت في غاية الخطورة.

الحقيقة أنّه لم يحدث أيّ شيء جديد.

فكلّ عام يُحصى نحو مئة هجوم من أسماك القرش في نيويورك وحدها. ويفوق احتمال تعرّضك للقتل على يد إنسان عشرة أضعاف احتمال تعرّضك للقتل من قرش في أيّ مكان في العالم.

في العام نفسه، توفّي 115 شخصاً جرّاء حوادث سير، لكنّ الأخبار لم تُعر الأمر أهمّية، ولم يمنع ذلك الناس من قيادة السيّارة.

تتلاعب وسائل الإعلام بنا كالدّمى، ويروق لنا أن نتراقص لها. نخشى أن نكون مفرطي البدانة، أو النحافة، أو الذكاء، أو الغباء، أو ألّا نكون مرحين، أو أن نكون سطحيّين جدّاً، أو مفلسين، أو أغنياء، أو منشغلين، أو هادئين جدّاً، أو أن يكون لون بشرتنا شاحباً جدّاً أو مسمرّاً جداً، أو أن نكون قصيرين أو طويلين جدّاً، أو متقدّمين جدّاً في السنّ أو يافعين جدّاً...

هذا هاجسنا. فأدمغتنا البدائيّة التي تترصّد الخطر دائماً لا تتمادى كثيراً في الأمكنة التي تشعر فيها بالخوف. إن كنّا نشعر بتسارع نبضات قلبنا عندما نطّلع على إحدى المجلات، ونكتشف أننا لا نملك أحدث فستان، يُفترض بالتجربة الحقيقيّة والحيّة التي نختبرها في مكان عملنا أن تخرجنا عن صوابنا في كلّ أيّام الأسبوع.

جميعنا بحاجة إلى الحصول على تصديق خارجيّ لتعزيز هويّتنا الخاصّة، لكنّ تأثيرها غير متناسب أبداً.

إذا أمضينا كامل وقتنا قلقين بشأن رأي الآخرين بنا، فلن نتمكّن أبداً من عيش حياتنا. في العمل، تتحوّل نظرتنا إلى ما نساويه وما نحن بارعون فيه إلى عُملة لمسيرتنا المهنيّة. نحاول التأكّد من وجود علامة تجاريّة خاصّة بنا، ونحرص على زيادة وحدات تخزين المعلومات (bits) التي نحبّها.

لا يُفترَض أبداً بآراء الآخرين أن تحدّد قيمتنا. لا يمكن أن نحيا من أجل أيّ شخص آخر. علينا أن نفعل ما نجده حقيقيّاً وأن نترك الأمور تأخذ مجراها.

لا يمكننا أن نتنبّأ بالكامل بكيفيّة تفاعل الآخرين مع ما نفعله، أو نقوله، أو ردّ فعلهم على ما نرتديه، أو طريقتنا في الكلام. إنّ جمال وغرابة الناس كبيران لدرجة أنّنا نُفاجأ باستمرار بردود فعل الآخرين. هذا ما يجعل الحياة حماسيّة وغريبة أحياناً. لا جدوى من محاولة إرضاء الجميع لأنّنا سنفشل حتماً في ذلك.

ما دامت نيّاتك جيّدة، وتعيش وفقاً لقيمك الخاصّة، وبطريقة تراها إيجابيّة، يمكنك أن تحقّق المزيد.

أقدّم إليك لائحة تستند إليها في حال كنتَ في حيرة من أمرك حول التصرّف الذي عليك اختياره:

ما الذي تفعله إن كنت تعرف أنك لن تفشل؟

هل يمكنك الدفاع عن تصرّفك، وهل ستكون سعيداً بشرحه لوالديك؟

هل سيساهم في جعل العالم مكاناً أفضل؟

عندما تفكّر فيه بهدوء، هل تشعر أنّ هذا ما عليك فعله؟

هل يجعل منك شخصاً أفضل؟

هل سيساهم في إغناء حياة شخص آخر؟

إن كان ما تخطّط له يتطابق مع عدد كبير من الأسئلة المطروحة، فافعله.

كُنْ أنت، كُنْ فخوراً بنفسك وحقيقتك، وارفعْ رأسك عالياً. إن كان الآخرون لا يحبّون ذلك، فهذا لا يمنعك من أن تحبّهم.

احذَرِ الشعور بالاضطهاد (البارانويا)!

ترتفع نسبة البارانويا في البيئة المدينيّة، حيث تبلغ في المدن ضعف معدّلها في المناطق الريفيّة. فارتفاع عدد الناس يؤدّي إلى زيادة التفاعل، ومن ثم إلى ارتفاع سوء تفسير النيات.

إنّ البيئة في بعض الشركات أشبه بمدن صغيرة. فلا عجب أن يعتقد 40٪ من الموظّفين أنّ "زملاءهم يتكلّمون عليهم بالسوء من وراء ظهورهم"، و10٪ منهم يعتقدون أنّ "أحداً ما يقف لهم بالمرصاد"، وفق البروفيسور دانيال فريمان من كلّية الملك في لندن.

إن جمعتَ هذه النزعة الطبيعيّة للقلق المفرط بشأن ما يشعر به الناس حيالك بارتقاء شبكات التواصل الاجتماعيّ، فمن السهل أن تفهم سبب تفاعل الناس المتزايد مع الأصوات التي تراودهم. إنّ بارانويا "فايسبوك" ظاهرة حقيقيّة تجعلنا نشكّك في ذواتنا، وتزعزع ثقتنا بأنفسنا.

"إنّ الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعيّ يدركون أنّ الناس يتكلّمون على بعضهم بعضاً باستمرار، فمن الطبيعيّ الافتراض أنّهم يتكلّمون عنك أيضاً".

فيليب كور، بروفيسور في علم النفس

"لا تقلقْ. لستُ مُصاباً بالبارانويا. إنّني فعلاً أتكلّم عليك بالسوء من وراء ظهرك".

ريكي جيرفاس على "تويتر"

نحو 70٪ من الأشخاص الناجحين يخالجهم الشعور بأنهم مزيّفون (إحصاءات مذكورة في كتاب The Impostor Phenomenon لبولين روز كلانس). إنّ الخوف من انكشاف أمرك أمرٌ منتشر في جميع مستويات عالم الأعمال، وقد تمّ ربطه أخيراً بالأشخاص الذين حقّقوا إنجازات كبيرة.

مبدأ ذلك بسيط: إن كنتَ تعتقد أنّ أمركَ سيُكشَف، فستبادر إلى العمل أكثر. عندما تحقّق النجاح، تسند ذلك إلى العمل الشاقّ وليس إلى مواهبك الطبيعيّة. في النتيجة، تستمرّ في الكدّ والشقاء في العمل أكثر ممّا قد يكون ضروريّاً. عملتُ مع الكثير من الأشخاص الموهوبين الذين كانوا يعتقدون أنّ أمرهم قد يُكشَف في أي لحظة. هؤلاء الأشخاص يكدّون في العمل، لكنّ طاقتهم خارجة عن سيطرتهم، وغالباً ما يُصابون بالإرهاق.

إنها دوّامة مرهقة وخطيرة.

يعتقد البروفيسور كارل أكينو، من كلّية سودر للأعمال التابعة لجامعة كولومبيا البريطانية، أنّ البارانويا المرتبطة بمكان العمل تؤدّي إلى تداعيات سلبيّة. يقول: "من الطبيعيّ جدّاً أن يتساءل الناس عن نظرة الآخرين لهم، خصوصاً عندما يُكافَأ الاندماج الاجتماعيّ في مكان العمل، في أغلب الأحيان، بالنفوذ والمكافآت الماليّة. لكنّه تبيّن من البحث الذي أجريناه أنه يُفترَض بالموظّفين بذل أفضل ما لديهم للمحافظة على ردود الفعل الإيجابيّة، وتجاهل السلبيّة منها".

إذا حلّلت الأمر بهذه الطريقة، فستجده مقنعاً جدّاً. فإن أردت البحث عن أدلّة على أنّ الناس لا يحبّونك، فهذا تحديداً ما ستكتشفه. فأدمغتُنا ستساعدنا على جمع الأدلّة التي نبحث عنها: إن كنت تبحث عن البذاءة، فهذا ما ستجده. كذلك إن زرعتَ حولكَ الإيجابيّة والتعاطف، فستحصد الكثير منه في المقابل.

تتغذّى البارانويا من الاعتقاد بأنّنا شخصيّات منفصلة وكتومة، وهي نوعاً ما في حالة من التنافس بين بعضها بعضاً. عندما نتذكّر أن جوهرنا الحقيقيّ لا يقتصر على التجربة التي نستمتع بها، بل هو كيان أسمى يتكوّن من الطاقة، نكفّ عن القلق بشأن نظرة الناس إلينا، أو بما يولّد تلك الأفكار.

عندما تتنفّس جيّداً وتبتسم، لا يعود للبارانويا والسياسات برمّتها أيّ تأثير فيك. عندما تكون على تواصل مع ذاتك الحقيقيّة، تشعر كلّ يوم أنّ الأمور تسير على ما يرام.

فكِّرْ في هذه اللحظة في أمر ما يزعجك أو يولّد لديك شعوراً بالإحباط.

لاحِظْ كيفيّة تفاعلك معه.

تلاعَبْ به الآن.

تنفَّسْ بعمق، واجلُسْ بشكل مستقيم، وابتسِمْ.

ما هي الخيارات الأخرى التي يمكنك فعلها والتي يمكن أن تزوّدك بالمزيد من الطاقة والمرح، وتساعدك على المضيّ قدماً والشعور بالحماسة؟

كيف يمكنك إيجاد أمور قيّمة لهذا الوضع؟

ما هي الدروس التي يمكنك استخراجها؟

كيف يمكن لذلك أن يولّد لديك شعوراً بالامتنان؟

هل يخالجك أيّ شعور بالتعاطف في هذه اللحظة؟

هل تجد الأمر مضحكاً؟

استمرّ بالتلاعب بمشكلتك إلى أن تشعر بأنك تحرّرت من شعور الانزعاج. بعدَها ستصبح قادراً على التحرّر من أيّ شعور سلبيّ في حال قرّرت ذلك.

النقد

مع تطوّر شبكات التواصل الاجتماعيّ، والتواصل على مدار الساعة وكلّ أيام الأسبوع، لم يسبق أن شهد العالم هذا الكمّ من النقّاد. أتفهّم الرغبة في تشارُك الرأي، وقد يكون إبداء الرأي مفيداً طبعاً عندما يكون محفّزاً إيجابيّاً. لكنّني أعتقد أنّ تحديد رأي نقديّ واحد للسلوك المستقبليّ لشخص ما أمرٌ غير اعتياديّ.

إنّ الأشخاص الذين يحقّقون أموراً قيّمة ليسوا الأشخاص الذين يعلّقون، بل أولئك الذين يفعلون. هم ليسوا الأشخاص الذين يشاهدون المباراة من على المدرّجات، بل أولئك الذين يتعثّرون، ويجرحون ركبهم، ويفسدون الأمور، ومع ذلك يتابعون تقدّمهم.

لا تخشَ النقد.

لا شكّ أنّ ما يقولونه قد يجرح مشاعرك، وقد يستخدمون لغة مخصّصة لأذيّتك. إنّما تذكَّرْ أنّ النقّاد لا يغيّرون شيئاً. هم لا ينتجون شيئاً. كلّ ما يفعلونه هو المتاجرة بالسلبيّة، وبذلك يمضون حياتهم بكاملها في رصدها. إنّهم مجرّد طفيليّات تتغذّى من أعمال الناس الشجعان، لا أكثر.

أشعر بالأسف عليهم. من ميّزات الاهتمام الانتقائيّ أنك إذا كنت تبحث عن الأمور السيّئة التي تجري من حولك، وتتساءل دوماً عن السبب في أنّ الأمور سيئة ولا تجري على ما يرام، فلن ترصد سواها. أعلم أنّ النقّاد يقدّمون أحياناً تقريراً مبهراً، لكنّ الإيجابية لا تساهم في بيع الصحف، أو جذب الجماهير، أو خلق المزيد من الإشاعات. إنه أمر محزن، لكنّها الحقيقة.

يعيش معظم النقّاد حياة أحاديّة اللون، يخمدون فيها بصيص الأمور الإيجابيّة، ويستمدّون انتعاشهم من الأمور السلبيّة فقط. من الصعب أن تكون ناقداً، فتعيش في مكان لا تجد فيه حتّى حرارة نور الشمس كافية.


لا تخَفْ
من النقّاد

في رأيي، هناك فئتان من النقّاد. تشمل الفئة الأولى أولئك الذي يتحلّون بما يكفي من الشجاعة ليقولوا "هذا هراء"، بفخر وبالصّوت العالي، وينظرون في عينيك وهم يقولون ذلك. أكنّ لهم بعض الإعجاب، لأنهم يدافعون عن آرائهم بسعادة. من السهل التعامل مع هؤلاء، فإذا عبّروا عن رأيهم يمكنك أن تسألهم بعد ذلك عن كيفيّة تحسين الأمور. في حلقات تحفيز الإبداع، إن كان أحد الأشخاص ينتقد باستمرار الأفكار التي تُعرض ويراها غير نافعة، فغالباً ما أسأله: "إذاً، قل لي كيف يمكن لها أن تصبح نافعة؟"، فيضطرّ إمّا إلى الموافقة، وإمّا إلى التزام الصمت، أو يساعد ويشارك في حلّ المشكلة، أو يتوقّف عن تسفيه الأفكار.

لكنّ الأسوأ هو الناقد المراوغ، ذاك الذي يهمس رأيه في آذان الناس لكنّه لا يصارحك به أبداً. إنّه تصرّف ساخر وسامّ. السخرية ليست سيّئة بحدّ ذاتها، فما دام يُعبّر عنها علناً، يمكن التعامل معها. لكنّ الأحاديث السلبيّة التي تجري في السرّ – التي تتناول شخصاً ما من وراء ظهره – أمرٌ يجب وضع حدّ له. إن كنت عاجزاً عن التعبير عن رأيك بصراحة لشخص ما ولست مستعدّاً لتحمّل التداعيات، وليست نيّتك من ذلك تحسين الأمور، فالزَمِ الصمت واحتفظْ برأيك لنفسك. سيشكرك العالم حتماً على ذلك.

إن كنت تعتقد أنّ الناس يفعلون ذلك لمصلحتك، واجِهْ بطريقة لطيفة. تشارَكْ معهم رأيك، واسألْهم عن آرائهم. اطرَحِ المسألة بصراحة، وتحادَثْ معهم بأسلوب لائق.

في المرّة المقبلة التي تكون فيها مهتمّاً لرأي أو انتقاد أحد ما، راجِعْ أعمالك جيّداً. تأكَّدْ من أنّك مؤمن بنفسك وبما تفعله. إن فعلت ذلك، تصبح حرّاً في التعبير عن نفسك، وتحقيق ذاتك، وخوض مسيرة مهنيّة مذهلة.

في حال أثار ما تفعله غضب أحد النقّاد، لا تتّخِذْ موقفاً دفاعيّاً، أو تشعر بالانجراح. أرسِلْ له بعض الحبّ، وتلاعَبْ بوجهات نظرك، إلى أن تتمكّن من تقدير وجهة نظرهم. هناك دائماً بعض المكاسب التي نحقّقها إذا نظرنا إلى الأمور من منظار شخص آخر، وحتّى إن كانت نظراته جامحة. من الضروريّ جدّاً أن نتذكّر أنّه لا يمكن لأيّ انتقاد أن يجعلك سيّئاً، أو على خطأ، أو صغيراً، أو أهبل. إنّه مجرّد رأي شخصيّ وليس أكثر.

يرى الكثير من الأشخاص أنه من الأفضل لهم الاختباء كي لا يثيروا انتباه النقّاد. يقلّصون حجمهم كوسيلة للاحتماء.

صادفتُ رجلاً ذكيّاً جدّاً وناجحاً، كان دائماً يقول ممازحاً إنّ الطريقة الوحيدة لتنجو بجلدك هي أن تكون "صرصور الشركة"، قال إنّ هذا النوع من الموظّفين شبه مرئيّين ومن المستحيل قتلهم. من المؤسف أنّه بالنسبة إلى كثيرين، ليست هذه مزحة، بل واقعاً يوميّاً.

في هذا الصدد، إنّي آسف قليلاً على العنوان الفرعيّ الذي اخترته لكتابي الأخير: تألَّقْ: كيف تضمن نجاتك ونجاحك في العمل. لقد بدا لي جيّداً وكان الجزء المتعلّق بـ"النجاح" جيّداً، لكنّ عالم الأعمال لا يقتصر على النجاة.

أحبِبْ كلّ مكروه

الفكرة التالية هي المفضّلة لديّ، وهي من اقتراح صديقي العزيز وشريكي في الجرم دايفد بيرل.

أطلب منك أن تتخيّل شيئاً ما لا تسمح أبداً بدخوله إلى منزلك. شيء يسيء إلى ذوقك تماماً. قد تكون إحدى تلك الدمى بالفستان المطرّز التي تجلس بأناقة كبيرة على لفّة أوراق المراحيض الاحتياطيّة، أو ملصقاً كُتب عليه: "حافِظْ على هدوئك وتابِعْ سيرك"... أيّ شيء قد يثير لديك شعوراً بالتشنّج.

الآن، وقد وجدت شيئاً يثير لديك شعوراً
بالاشمئزاز، عليك أن تتعلّم أن تحبّه.

بالتلاعب بوجهات النظر، حاولْ أن تجد طريقة لتقدير
قيمة هذا الشيء. لا يمكن أن يكون مجرّداً من أيّ
قيمة. في النهاية، لقد اختار آلاف الأشخاص شراءه.
إنها مجرّد مسألة ذوق. فالجمال يكمن حقيقة في عين
الناظر. تلاعَبْ بنظرتك إليه إلى أن تحبّه!

مُختبراً ذلك على شيء بلا أهمّية سرعان ما ستقدّر
كم من السهل العثور على الجمال في كلّ شيء،
وفي كلّ شخص.

إنّها المهارة الأساسيّة التي عليك اكتسابها لتكون
شخصاً لا يصدر الأحكام على الآخرين،
ولتكون كلّ أيّامك متألّقة.

نتمتّع جميعنا بمواهب مذهلة، ولكلّ شخص طريقته الخاصّة بإضفاء قيمة على العالم. إن لم نعش ذلك كلّ يوم، نحرم العالم التوهّج الذي يحتاج إليه بشدّة، ونحرم أنفسنا التجربة البشريّة الكاملة التي وُجدنا على الأرض للاستمتاع بها.

قِفْ وأطلِقِ العنان لوهجك بكلّ حريّة.

العَبْ بلطافة
ولا تنطُقْ بالأكاذيب

هناك طريقة بسيطة للتخفيف من مخاوفك وهواجسك، وهي أن تلعب دائماً بلطافة وألّا تنطق أبداً بالأكاذيب.

لا تفعل أيّ شيء لا تريد لأحد أن يعرف به. لأنّه في أيّامنا لا بدّ لأحد ما أن يعرف. فقد أصبح كلّ شيء أكثر شفافيّة، ومن ثم أصبح إخفاء الأخطاء أكثر صعوبة. لذا من الأفضل الاعتراف بخطئك والمضيّ قدماً.

حتّى أنّ الأفضل من ذلك هو أن تحرص على إنجاز كلّ شيء بالطريقة التي تريد أن يتذكّروك بها. غالباً ما تتسنّى لنا الفرص لفعل أمور ليست بمستوى جيّد. لا تقبَلْها.

ذات مرّة، كنتُ مسافراً إلى هونغ كونغ في رحلة عمل برفقة زميل لي في وكالتي السابقة. كانت رحلة ليليّة من لندن، وكان المطار مكتظّاً بالناس. عند تسجيل الدخول، عُرض على كلّ واحد منّا ألفا جينه نقداً لننزل إلى الدرجة الاقتصاديّة، إذ إنّ درجة رجال الأعمال كانت محجوزة بالكامل. في الحقيقة، إنّ الحصول على هذه الكمّية من المال أمر جميل، لكنّه خطير أيضاً. فزبائننا دفعوا ثمن البطاقة لنسافر في درجة رجال الأعمال، لأنّ هذا ما كنّا بحاجة إليه كي نحظى بقسط من الراحة، ونكون في أفضل حالاتنا لننجز الأعمال التي يريدونها منّا. لكنّ هذا الأمر يُعدّ سرقة منّا.

لو قبلتُ الصفقة، كنتُ سأمضي أشهراً قلقاً من أن يكتشف أحد ما الأمر، وأن تتسبّب قلّة نزاهتي في إيقاعي. كان من الأسهل بكثير أن أقول كلا، وألّا أعاود التفكير في المسألة. بذلك، يكون ضميري مرتاحاً، ولا يلاحقني أيّ شعور بالذنب. إنّه شعور مريح!

إن لعبتَ دائماً بلطافة، فلن تترتّب أيّ تداعيات على أفعالك. لن يحشر أحد أنفه في أمورك، ولن تترصّدك أيّ عصابة، وسيكون ضميرك مرتاحاً، ولن يكون من داعٍ للخوف. إن قلتَ الحقيقة دائماً، فلن يكون عليك أن تقلق بشأن تذكّر الكذبات التي تفوّهت بها، أو أن تقلق بشأن اكتشاف أمرك. اللعب بنزاهة يساعدك على التخلّص من الضغط في نطاق عملك.

لا يمكنك أبداً أن تضمن كيفيّة تفاعل الناس معك. إنّها إحدى المتع التي تمنحك إيّاها الحياة. فالجميع ينظرون إليك من منظارهم الخاصّ، وبطريقتهم الخاصة، وبذلك سيكون لديهم رأي خاصّ

ومتفرّد فيك. لا يمكنك التحكّم بوجهات النظر هذه، ولا يُفترَض بك حتّى أن تحاول. لكن إن كنت تعيش الحياة وفقاً لقيمك، وتتصرّف بطريقة لن تندم عليها، بغضّ النظر عن نظرة الآخرين إليك، فستكون صادقاً مع نفسك. وهذا كلّ ما يهمّ.

لا يعني ذلك أنه عليك أن تكون عديم الإحساس، أو ماكراً بمسامحة نفسك على تأثيرات أفعالك. لكنّ هذا يعني أنّه في حال كانت تلك الأفعال تخضع لتوجيهات قلبك ونياتك الشريفة، فرأي الآخرين لا علاقة له بالموضوع (أضِفْ أنّ أغلب الناس سيرونك مميّزاً جداً، وهذا أمر جيّد).

البطريق أو الكوكو؟

في الطبيعة، تمضي الحيوانات وقتاً أكبر في التعاون منه في التحارب. فالوطاويط مثلاً تتشارك الطعام مع أمثالها الذين يعانون من سوء في التغذية، فيما تجتمع طيور البطريق معاً للتدفئة. بعض العصافير تشكّل فريقاً للاحتماء من أيّ هجوم. اللّطافة في التصرّف جزء كبير من التصرّف الطبيعيّ لدى العديد من الأجناس الحيوانيّة.

لكن هنالك بعض الأجناس التي تتصرّف بقساوة. كأسماك القرش التي تلتهم صغارها وهي في الرحم، أو عصافير الكوكو التي ترمي أشقاءها وشقيقاتها بالتنبّي من أعشاشها لتحصل على الطعام الذي تحتاج إليه لتكبر. هل تريد أن تكون كالبطريق أم كعصفور الكوكو؟

إذا ارتقيتَ إلى السلطة بالتلاعب بالآخرين وخداعهم، فستشعر دائماً بالخوف من أن يفعل الآخرون الشيء نفسه معك. يغرُّنا أحياناً لعب دور الشرّير لكسب المنافسة والفوز في النهاية. هذا الهامش الذي نكسبه عبر سعينا إلى تحقيق النجاح مفيد، لكن لا تفعله على حساب الآخرين.

الجميع يريدون أن يكونوا أبطالاً. الترقيات محدودة، ورفعُ الأجور يخضع لقوانين المنافسة، والميزانيّات محدودة وتجب المحاربة للحصول عليها. لكنّك قادر على ذلك بمجرّد أن تكون طيّباً. لست مضطراً إلى الفوز بالمنافسة. عندما نشغّل هذا النمط، يعاود دماغنا البدائيّ الظهور. فهو مُصمَّم للمحاربة، ويحثّنا في النتيجة على التصرّف بأسلوب تفاعليّ وغير واعٍ. نفقد إدراكنا الاحتمالات الممكنة، وينتهي بنا الأمر بإنجاز عملنا بإتقان أقلّ.

افرَحْ وابتسِمْ، وتذكَّر أنّها مجرّد لعبة. يمكن لنا جميعاً الفوز بها. يكشف عالم الأعمال في غالبية الأحيان عن الجهة المظلمة لدى الناس. عليك أن تكسر القاعدة وتكون نوراً وهّاجاً. العَبْ بلطافة، وهناك احتمال كبير في أن يفعل الآخرون المثل (وفي حال لم يفعلوا ذلك، قد لا تكون تلك البيئة الثقافيّة التي تريد العمل ضمنها).

غير صالح للتوظيف

كنتُ شخصاً غير صالح للتوظيف لمدة طويلة. إذ رأى أرباب عملي الأوائل أنّني صعب المراس، ومع مرور الوقت أصبح الأمر متجذّراً أكثر في تصرّفاتي وسلوكي. أنا غير صالح للتوظيف.

لا بأس في ذلك، لأنني أتمتّع اليوم بحرّية إدارة شركتي الخاصّة، وأجد صعوبة في العمل مجدّداً لدى شخص آخر.

قد يبدو إنشاء شركتك الخاصّة أمراً مخيفاً، ومع ذلك هو من أكثر الأمور التي يمكن لها تحريرك. غالباً ما نعتقد أنّ الأمر ينطوي على نسبة كبيرة من الخطر ممّا هو عليه فعليّاً. عندما تكون موظّفاً، يمكن أن تتعرّض للإقالة، لكن عندما تدير شركتك الخاصّة، لا مجال لذلك. عندما تكون موظّفاً تتقاضى دخلاً محدوداً، لكن عندما تملك شركتك الخاصّة يمكنك أن تسعى إلى زيادته أو خفضه وفق حاجاتك.

يتمّ تشغيل هذا الكوكب عبر الشركات الصغيرة. 96٪ مثلاً من مجمل شركات بريطانيا تستخدم أقلّ من عشرة أشخاص. خلال السنوات الخمس المنصرمة، تضخّم عدد الشركات التي تستخدم شخصاً أو شخصين بنسبة تفوق 50٪، فتخطّى 400 ألف. أثبتت تلك الشركات، خلال الأزمة الاقتصاديّة، أنها تتمتّع بقدرة مدهشة على الصمود، إذ كانت تعاني من أدنى معدّل إفلاس، وكانت تحقّق ثاني أفضل نتيجة ماليّة مقارنة بالأنواع الأخرى من الشركات.

الحقيقة هي أنّ إنشاء شركتك الخاصّة أمرٌ ليس فيه مجازفة. فمقارنةً بقطاعات الأعمال الأخرى، تؤمّن الشركات المصغّرة المزيد من الوظائف الجديدة، والمزيد من الابتكار والإبداع، وتفيد مجتماعاتها أكثر، وتُسعِد موظّفيها أكثر.

تتطلّب إدارة عرضك الخاصّ نوعاً مختلفاً من الطاقة، لأنّك مسؤول في النهاية عن مدخولك. طبعاً إن كنتَ من أولئك الأشخاص القلقين جدّاً، قد تجد ذلك عبئاً عليك. فإنشاء عملك الخاصّ أمر لا يتناسب مع الجميع، لكنّ الحرّية التي تترافق مع ذلك مذهلة. أتمنّى لو أنّني خضتُ مغامرة إنشاء شركتي الخاصّة في وقت مبكر من حياتي.

اكبِسْ زرّ التحديث

خلال مسار حياتنا، نصبح تدريجيّاً أسرى نظرتنا الخاصّة إلى العالم، وتصبح الأمور التي نعجز عن مساءلتها كلّ يوم طبيعيّة وحقيقيّة. يصبح العالم محدّد المعالم.

"كلّ ما نسمعه مجرّد رأي، وليس واقعاً.
كلّ ما نراه مجرّد وجهة نظر، وليس الحقيقة".
ماركوس أوريليوس، إمبراطور روماني

نُقنع أنفسنا بأنّنا جيد باورمان الذي يعمل في قسم المبيعات، والذي يعيش حياة عاديّة تشمل القروض والأولاد وبعض العطل الجميلة، والذي أُقيم له حفل لوداع العزوبية لا يزال الناس يتحدّثون عنه اليوم بشيء من التبجيل.

نُقنع أنفسنا أنه رغم سيطرتنا نوعاً ما على حياتنا، فإنّ قدرتنا على تغيير الأمور مقيّدة بمعايير محدّدة بدقّة. إنّ معتقداتنا حول مَن نحن، والعالم الذي نعيش فيه، والأمور المهمّة بالنسبة إلينا، تحدّد أفعالنا من كلّ النواحي.

علينا أن نعتاد تحدّي تلك المعتقدات باستمرار، لنتأكّد من أنها لا تقيّدنا ولا تحرمنا حرّيتنا، من دون إدراكنا ذلك. إن بدأنا نرى مفهومنا للعالم واقعاً وليس رأياً، فلن نحرز أيّ تقدّم.

"إنّ اعتقاد المرء بأنّ نظرته إلى الحقيقة
هي الحقيقة الوحيدة هو من أخطر الأوهام".

بول فاتزلافيك، معالج عائليّ

كان فيدور دوستويفسكي شابّاً كئيباً ومُصاباً بالبارانويا. كان حسّاساً جدّاً، وقد تعذّب كثيراً قبل أن يتراءى له وهجُ الحياة. تمّ توقيفه عام 1849 مع مجموعة رفاق له معروفة بـ"رابطة بيتراشيفسكي" كانت معارضة لحكم القيصر. اعتُبروا ثوّاراً، وحُكم عليهم بالإعدام رمياً بالرصاص.

بينما كان واقفاً في مواجهة البنادق، استرجع حياته ماضياً وحاضراً ومستقبلاً. قبل إطلاق الرصاص بلحظات، في حين كانت حياته على وشك الانتهاء، وصل مبعوث حاملاً معه رسالة عفو. مع أنه حُكم عليه في المقابل بالأعمال الشاقّة في سيبيريا، كان لتلك اللحظة تأثير عميق في ما تبقّى من حياته:

عندما أستعيد الماضي وأفكّر في كمّية الوقت الذي أهدرتُه على أمور لا أهمّية لها، وفي كمّ الوقت الذي أضعتُه على التفاهات والأخطاء والكسل والعجز عن خوض الحياة، أكتشف كم كان ذلك وضيعاً...

الحياة هبة. الحياة هي السعادة، ويمكن أن تختبر في كلّ لحظة منها سعادة أبديّة...


كيف تتخيّل
نداء
منبّهك الصباحيّ؟

تجلّت تلك الرؤية في لحظة توتّر قصوى أعادت دوستويفسكي من الموت إذا صحّ القول.

كيف تتخيّل نداء إيقاظك الصباحيّ؟ ما الذي تحتاجه لتعيد تحديد معتقداتك بالنسبة إلى من تكون، ونظرتك إلى الحياة، كي تتأكّد من أنك لن تبدّد أيّ ثانية إضافيّة؟

فكِّرْ في الأمر.

أغمِضْ عينيك، وتنفَّسْ عميقاً في السؤال. قد يكون أكبر سؤال تطرحه على نفسك.

إنّ أيّ لحظة تحثّنا على مساءلة حقيقتنا لها القدرة على تغييرنا. يمكن لتلك اللحظات أن تغيّر مستوى وعينا، وتساعدنا على تذكّر مَن نريد أن نكون حقيقة، وما هي الأمور المهمّة بالنسبة إلينا.

بالنسبة إلى وجودنا الشامل ككائنات حيّة، ومنذ وقت ليس ببعيد، كنّا لا نزال نعتقد أنّ الأرض هي محور النظام الشمسيّ. وكان هذا الاعتقاد لا يتزعزع.

المعتقدات مجرّد وجهة نظر، ولذلك هي عابرة.

أتوق بصبر نافد إلى هبوط السفن الفضائيّة ليضطرّ أولئك القوم الذين يعتقدون أنّهم يملكون الجواب عن كلّ شيء إلى مراجعة حساباتهم.

هاهاها.

أن (لا) تضيّع الحبكة

منذ مدة ليست طويلة شعرتُ بانزعاج شديد.

كان السبب رسالة إلكترونيّة من شخص استخدمني لإلقاء محاضرة. أعيش على مسافة ثلاث ساعات عن لندن، وكانوا بحاجة إليّ في مكان اللقاء عند التاسعة صباحاً، لذا وصلتُ قبل ليلة لأمكث في المدينة. عندما أرسلتُ له فاتورة بثمن أتعابي ونفقات الإقامة في الفندق وتكاليف القطار، ردّ عليّ زبوني بقوله إنه مستعدّ لدفع نفقات مقبولة، لكنّه يعتقد أنّ تلك النفقات غير منطقيّة، وأنني تصرّفتُ على نحو غير أخلاقيّ بتكبّدي لها.

لقد أضعتُ الحبكة. بدأ عقلي يعمل بسرعة كبيرة، ويُصدِر أحكاماً لا تُحصى عنه، وعن شركته وتعليقاته. خرجتُ عن طوري لدرجة أنني لم أعد أتمالك نفسي. فقد انتقلتُ إلى نمط القتال أو الفرار، وكنتُ بصراحة أفضّل القتال.

هذا النوع من ردّ الفعل شائع جدّاً عندما نشعر أننا تعرّضنا لمعاملة سيّئة أو جائرة. تطغى علينا أحكامنا، وسرعان ما نضيّع القدرة على تمييز ما هو مهمّ.

بما أنني ذاك النينجا العاطفيّ، لحسن الحظّ أنني لاحظتُ وجود مشكلة ما، فتوقّفتُ. سأبقى أسير هذه الحالة الانفعاليّة، وأبقى أشعر بالانزعاج وتعرّضي لسوء المعاملة إلى أن أسترجع نظرتي الواضحة للأمور. أجد أنّ أسرع طريقة لأستعيد نظرتي هي أن أجلس بشكل مستقيم، وأتنفّس بعمق، وأبتسم، وأتذكّر مَن أكون عليه حقيقة.

وهذا ما فعلته. وسرعان ما بدأتُ أتعاطف مع زبوني، وأرى الأمور من وجهة نظره. رغم أنّ اختيار عبارة "غير أخلاقيّ" لم تكن مناسبة وقد أثارت ردّ فعل قويّاً داخلي، فمن المرجّح أنه استخدمها لسبب ما. باعتماد وجهة نظر أكثر إيجابيّة، بدأتُ أعي أنّ كلفة الفندق وبطاقة القطار كبيرة بالنسبة إلى هذا الزبون بصورة خاصّة.

أغلب زبائني أصحاب شركات متعدّدة الجنسيّة، وهم معتادون دفع تكاليف سفر الأشخاص عبر أنحاء العالم كافّة، فهذا النوع من التكاليف جزء من إدارة الشركات. لكنّ هذا الزبون صغير الحجم، وقد تشجّع على الاستثمار في تكاليف محاضرتي رغم المجازفة المهمّة التي قد يتكبّدها، وقد نجح في ذلك. هذه الكلفة الإضافيّة وغير المتوقّعة ستؤثّر كثيراً في أرباحه. في النتيجة، تمكّنتُ من وجهة النظر هذه أن أفهم ردّ فعله العدائيّ بعض الشيء. اتّضحت لي المشكلة الآن، وأصبحتُ

قادراً على إيجاد حلّ لها، فقرّرنا أنّ الخطّة الأمثل هي تقاسم التكاليف، والحرص على التوافق مُسبقاً على كلّ النفقات. وعادت في المحصّلة الأمور إلى مجراها الطبيعيّ.

عندما نشعر بالانزعاج من المشاعر السلبيّة التي لم تعد تخدمنا بشيء، نفقد حرّيتنا. لكنّنا قادرون، بمجرّد مواجهتها وتحليلها، على تحرير أنفسنا من عبئها العاطفيّ.

إن كنتَ تحاول جاهداً التخلّص من المشاعر السلبيّة، فهناك بعض الحيل التي قد تساعدك.

في المرّة المقبلة التي تطالعك فيها غيمة سلبيّة في الأفق، لاحِظْ ما الذي يجري في رأسك، وانتبِهْ إلى الأحكام والتفسيرات التي تدور داخله. في حالتي تلك، هذا ما كان يدور في ذهني:

إن كان يعتقد أنّ تكاليفي غير منطقيّة، فهو إمّا يعتقد أنّني لستُ أهلاً للنفقات التي أطالب بها، وإما أنّني غير نزيه.

لا يمكنه أن يفكّر في أنّني غير نزيه، لأنّ نفقاتي كلّها مصدّقة ومدفوعة بموجب فواتير ووفقاً لأحكامي وشروطي، فالأمر، إذاً، يتعلّق بي.

إن كان يعتقد أنّني لست أهلاً للمال الذي أطالب به، فلعلّ أدائي كان سيّئاً، لأنه في حال كان أدائي جيّداً، ما كان أعاد النظر في تكاليفي.

إذاً، لقد كان عملي سيّئاً مع أنّني كنتُ أعتقد أنّني أبليتُ عملاً رائعاً.

إذن، أنا شخص عديم الجدوى، أوّلاً في العمل الذي أؤدّيه، وثانياً في تقييمي عملي.

إن كنت عديم الجدوى في العمل الذي أؤدّيه، فهذا يعني أنني كنتُ أضيّع وقتي ووقت الناس الآخرين.

في تلك الحالة، أنا إنسان فاشل، ولن أكون أبداً بالمستوى المطلوب.

ولن يحبّني أحد.

لذا، سأنتهي ميّتاً داخل حفرة تفوح منّي رائحة الكحول.

نمرّ جميعنا بهذا النمط من التفكير. قد نبدأ بلورة أحكام واتّهامات عقلانيّة مع التركيز على الخارج، لكن سرعان ما نقع في فخّ التشكيك في النفس، ومن ثم انتقاد الذات. رغم أنّ تلك الأفكار تبدو سخيفة في ضوء النهار البارد، لكن من المهمّ أن نتذكّر أنّ الكثير من تلك الأحكام تصدر لاشعوريّاً. نشعر بالتأثير العاطفيّ لتلك الأفكار من دون أن ندرك حتّى أننا نفكّر فيها.

الهدف من تلك الأحكام هو حمايتُنا. أتذكر النزعة السلبيّة للدماغ البدائيّ التي تركّز على التهديدات والمخاطر؟ إنها قادرة على جرّنا داخل هوّة عميقة ومظلمة. تلك الآليّة بمجملها، بدءاً من قراءة الرسالة وصولاً إلى بلورة ردّ فعل سلبيّ ومبالغ فيه لا تتخطّى الثانية الواحدة.

بعد أن نغوص داخل تلك الحالة الانفعاليّة نحتاج إلى الخروج منها واكتشاف الدروس التي يمكن لنا استنباطها. تذكَّرْ أنّ أوّل ما يجب فعله هو الجلوس بشكل مستقيم، والتنفُّس بعمق، والتبسُّم

(ألوم نفسي على تكرار ذلك دائماً، إذ يُفترض أن يتحوّل إلى ممارسة غريزيّة).

عندما تبدأ استعادة الوضوح في الرؤية، ألقِ نظرة على الأحكام والاتّهامات التي كنت تصدرها، وحاوِلْ أن تحدّد الصالحة منها.

بفعل ذلك، يمكنك التمييز بين الوقائع الثابتة والأحكام والتخمينات. في الحالة التي عرضتها للتو، كانت نظرتنا إلى التكاليف مختلفة. فهي كانت منطقيّة بالنسبة إلي، فيما افترض زبوني عكس ذلك. أمّا الحقائق الأخرى، فكانت: (1) لقد أنجزتُ لهم عملاً كان له صدى إيجابيّ (2) لقد تكبّدتُ بعض التكاليف التي لم تتمّ الموافقة عليها مسبقاً (3) يدير زبوني شركة صغيرة ذات ميزانيّة محدودة.

أمّا الأمور الأخرى التي كانت تدور داخل رأسي والتي أثارت ردّ فعلي العنيف، فكانت مجرّد تخيّلات. بالتركيز على الأمور التي نعرف بأنّها حقيقيّة تماماً فقط، نكتسب وجهة نظر عقلانيّة وسليمة حول حقيقة ما يجري.

عندما نظرتُ إلى الأمور الحقيقية، أصبح من الأسهل عليّ بكثير أن أختار مساراً بسيطاً سمحَ بتجنيبي الأسوأ. لقد تجنّبتُ ساعات وأشهراً وحتّى سنوات من الغضب.

بالرصد المستمرّ لِما يجري في ذهنك، الأمر الذي يتسبّب في تلك الحالات السلبيّة، ستبدأ ملاحظة بعض الأنماط. مثلاً من أكثر الأمور التي تثيرني تلك التي ترتكز على التشكيك في قدرتي وجدارة قيمي. اكتشفتُ أنّه بعد تحديدي تلك الأسباب، بدأتْ بالتلاشي، وأصبح من الأسهل التعامل معها عبر ارتفاع مستوى إدراكي الأمور. ما الذي يلعب دور الحافز بالنسبة إليك؟

سنكون دائماً عرضة للانفعالات، حمداً لله على ذلك. فخلال السنوات المقبلة، سيكون ذلك ما يميّزنا عن الإنسان الآليّ. أمّا السؤال، فهو كيف نستخدم تلك المشاعر لتحريرنا.

إن كنتّ لا تزال تعاني من مشكلات مع ترسّبات من عملك الماضي، وإن كان هذا يخلق لديك مشاعر سلبيّة، حاوِلْ تطبيق تلك التقنيّة البسيطة:

دوِّنْ كلّ الأمور التي لا تزال تضايقك بتفاصيلها المملّة، وأطلِقِ العنان لاتّهاماتك، وأحكامك، وغضبك، ونقدك اللاذع.

أفرِجْ عن نفسك كما يجب.

اطوِ الورقة، وضَعْها داخل مغلّف، واختمْه.

لخلق المزيد من الدراما، أشعِلْه وراقِبْه يحترق. ستتلاشى معه كلّ المشاعر السلبيّة.

قد يبدو الأمر تبسيطيّاً، لكن هناك العديد من الأبحاث التي تقترح أنّ تقنيات كهذه تجعلنا نشعر بتحسّن بالنسبة إلى الماضي، وتساعدنا على المضيّ قدماً.

كُنْ مبدعاً

هناك عائق كبير يمنعنا أن نكون أحراراً هو تجربتنا السابقة. في كلّ مرة نتطلّع فيها إلى المستقبل، لا يسعنا تقييمه سوى في ضوء ماضينا، لذا يكاد يستحيل علينا رصد الفرص الحقيقيّة.

أدمغتُنا آليّاتُ تعلُّمٍ مذهلة. من المؤسف أنّها في سياق تعلُّمها تخلق أنماطاً تُقيم بها كلّ التجارب الجديدة. لهذا السبب، نبقى مأسورين بطريقة تفكيرنا وبنمط عمل واحد.

لنتحرّر فعليّاً، نحن بحاجة إلى بعض السحر الخلاّق من أجل إنعاش تفكيرنا.

أمضيتُ الجزء الأكبر من حياتي العمليّة في مساعدة المنظّمات على التطوّر في مجال القيادة الإبداعيّة، وقد تعلّمت أنّ التقنيّات الإبداعيّة والمسارات الذكيّة ليست كلّها مفيدة بالضرورة.

لنفكّر بطريقة مختلفة، علينا أن نسعى إلى التصرُّف بطريقة مختلفة. إذا غيّرت سلوكك، فلا شكّ أنّك سترى العالم بأشكال مختلفة، وستخرج عن الأنماط المتأصّلة فيك.

تتمتّع غالبيّة الشركات بروتين محدّد، وأعتقد أنّ روتينك لا يختلف عنها. فكِّرْ في الأمور القائمة منذ بعض الوقت، التي أصبحت اعتياديّة وثابتة. اختَرْ أمراً تراه أساسيّاً بالنسبة إلى عملك وفريقك، وفكِّرْ بطريقة لإنعاشه.

مثلاً، إن كنت تعقد اجتماعاً أسبوعيّاً مع الأشخاص نفسهم في المكان نفسه، وفقاً للروزنامة نفسها، حتّى أنكم تجلسون على الكراسي نفسها، غيِّرِ الأمور قليلاً. غيِّرْ وقت الاجتماع، أو ادعُ أشخاصاً جدداً واطلُبْ من شخص آخر إدارة الاجتماع، أو غيّر الروزنامة كلّياً، أو اعقد الاجتماع في مكان آخر، أو باشِرِ الاجتماع بطرح هذا السؤال: "ما سبب أهمّية هذا الاجتماع؟".

إن كان أمامك ورقة بيضاء،
فكيف تصمّم عملك؟



قد يكون مطلوباً منك تقديم ملخّص، أو تقرير عام دائماً. في تلك الحالة، حاوِلِ العبث به قليلاً. غيِّرِ الشكل بنسبة 10٪، ولاحِظْ إن انتبه أحد إلى الأمر. في حال لم ينتبهوا، غيِّرْه في المرة المقبلة بنسبة 50٪.

كان مطلوباً من صديق لي إعداد تقرير شهريّ مُجهِد يتضمّن عشر صفحات من جداول البيانات والاستنتاجات. بعد ستّة أشهر من تعبئة تلك التقارير بجدّية، بدأ يتساءل هل يستخدمها أحد. منذ ذلك الحين، لم يعد يغيّر سوى الصفحة الأماميّة بوضعه التاريخ الحالي، وتغيير ملخّص الإدارة، لكنّه لم يكن يغيّر فعليّاً في المضمون. لم يعترف لي بذلك إلّا بعد اثني عشر شهراً من التحايل، وبعد أن تمّت ترقيته.

تحَدَّ المعايير، وامتحِنِ الحدود. قد تجد أنّ الأمور التي تراها مهمّة ومحفورة في الحجر ليست كذلك أبداً.

شوّشِ الأمور قليلاً. غيّرْ أسلوبك في اللباس، ورافِقْ أولئك الموظّفين في قسم المال لاحتساء كأس، تخلَّصْ من كلّ تلك الملفّات القديمة التي لديك، وابدأْ من جديد. غيّرْ مكان جلوسك.

إن كان أمامك ورقة بيضاء، فكيف تصمّم عملك؟

أيّاً كان الدور الذي تلعبه هناك وسائل لجعله مميّزاً وفريداً من نوعه.

هناك الكثير من المحادثات والسجالات في عالم الأعمال. إن أردت أن تحرّر نفسك من تلك العقائد الفكريّة العقيمة، تصرفْ على نحو مختلف.

صديقة مقرّبة لي تُدعى جو فوستر – مؤسّسة وكالة Boom Innovation – وجدت نفسها أخيراً في سيّارة أجرة في لندن. كانت كعادتها تتبادل أطراف الحديث مع السائق الذي كان رجلاً أنيساً ولطيفاً يتحدّر من عائلة من جزر الكاراييب. كان رأسه مغطّى بجمّ من الضفائر، ولم يكن يكفّ عن الضحك.

عند أحد التقاطعات، علقت السيّارة وسط زحمة سير، وكان السبيل الوحيد لها لمتابعة سيرها هي أن يفسح لها أحدهم المجال للخروج من الخطّ الذي كانت عالقة فيه. فجأة، أفسحت سيّارة مرسيدس فخمة مجالاً للمرور. فيما كان سائق سيّارة الأجرة يشقّ طريقه للخروج، رفع ورقة مجلّدة قبالة نافذة السائق وابتسم.

سألته جو عن المكتوب على الورقة. فأدار ناحيتها الورقة التي كُتب عليها بكلّ بساطة: شكراً. كانت تلك فكرة بسيطة، لكنّ تأثيرها كبير نظراً إلى عنصر المفاجأة. ابتسم الرجل الذي يقود

المرسيدس، ثمّ ضحك ولوّح بيده ردّاً على تلك المبادرة التي ميّزت سائق الأجرة عن غيره من السائقين.

يمكن لنا جميعاً أن نفعل شيئاً لمساعدتنا على التميّز عن الحشد وإبراز حرّيتنا والأمور التي تجعلنا أشخاصاً مميّزين حتّى في المهن الأكثر تقييداً.

سألت بعدها جو السائق عن المكتوب على الجهة الأخرى من الورقة، إذ كانت تتوقّع شيئاً أكثر حدّة، لكنّه قد كُتب عليها أيضاً كلمة شكراً. يبدو أنّه يحبّ تكييف الرسالة مع جمهوره: شكراً للسيّد مرسيدس، وشكراً لصاحب الشاحنة البيضاء الصغيرة. هذا أمر لا يُقدّر بثمن.

اختر شيئاً ما يزعجك في العمل، وحاوِلِ فعله بأسلوب جديد ومختلف (وفق معايير الصحّة والأمانة).

إن كنت ناشطاً في عصابة ثورية متحمّساً لإجراء بعض التغييرات في شركتك، فما الذي قد تفعله؟

ما هي الصّفة التي تتميّز بها ضمن المؤسّسة؟

ما هي الصّفة التي تريد أن يتذكّروك بها؟

ما الذي تحتاج إلى فعله لتخليد هذه الذكرى؟

ما الإنجاز الذي ستشعر بفخر كبير في الحديث عنه؟

عندما ننظر إلى المجهول، يتراءى الخطر لأدمغتنا البدائيّة. يبدو القفز إلى الجهة الأخرى مرعباً، لكن عندما نقفز، سرعان ما ندرك أننا لا نقع في الهوّة بل نتعلّم كيف نطير.

هيّا، اقفزْ.

كن أنت!

6

العقل والقلب
التحكُّم
عانِقِ الصّعوبة
التواصل مع ذاتك الحقيقية
أن تحبّ إدارة الأعمال
حرِّرْ روحك
ما نفع الحريّة؟

العقل والقلب

كما رأينا سابقاً، من الخطير الانقياد إلى أدمغتنا البدائيّة التي تعرض علينا الخيارات الثلاثة: القتال، أو الفرار، أو التسمُّر. إنما يجب علينا أن نتفادى الانقياد إلى المنطق على نحو مفرط. أحد الأفخاخ التي قد نقع فيها في مجال العمل هي الاعتماد على ذكائنا فقط لإنجاز الأمور. لعدّة سنوات ولّت، كانت إدارة الأعمال حرباً بين الأدمغة.

عندما نعتمد على تفكيرنا المنطقيّ والتحليليّ فقط، نفوّت على أنفسنا الكثير من عبقريّتنا الكامنة. المنطق أساسيّ للشركات الناجحة، لكنّه يساعدك فقط على الجلوس إلى الطاولة. ظهرتْ أخيراً نزعة مشجّعة جدّاً لخلق نوع من التوازن، وقد أتت في أوانها.

"لا يمكنك تحليل الطريقة للحصول على عشرة من أصل عشرة. في أفضل الحالات، إن كنت ذكيّاً، فقد تتمكّن من تحقيق ستّ أو سبع علامات، لكنّ هذا ليس كافياً لتحقيق النجاح. الطريقة الوحيدة للحصول على العلامات العشر هي فعل قفزة إبداعيّة".

أندي فينيل، رئيس ومدير تنفيذي في شركة Diageo Africa

إنّ التحدّي الذي نواجهه اليوم في إدارة الأعمال هو أن نشعر بارتياح أكبر إزاء إنجاز عملنا باستخدام عقولنا وقلوبنا. إذا استمعنا إلى حدسنا، يمكننا أن نتّخذ قرارات أفضل، ويكون لنا تأثير أكبر. هناك أمر آخر على القدر نفسه من الأهمّية. فعندما نتعلّم فعل ذلك، نبدأ استعادة التوازن في طريقة ممارستنا العمل، وتحرير أنفسنا نوعاً ما من دماغنا الذي أصبح قمعيّاً على نحو خارج عن حدّه.

خُذْ قليلاً من الوقت للتفكير في القرارات الكبيرة التي اتّخذتها في حياتك الخاصّة، تلك التي كانت الأكثر تأثيراً. عندما تفكّر في تلك اللحظات، هل تستطيع تحديد نسبة تدخُّل العقل في آليّة اتّخاذ القرار، ونسبة تدخُّل العاطفة؟ في حالتي، رغم أنّ المنطق كان يلعب دوراً متيناً عامّة في اتّخاذ تلك القرارات، فإنّ الدّافع الأساسيّ في اتّخاذ المبادرة فعليّاً كان مرتبطاً بإحساسي وليس بتفكيري. وهناك بعض القرارات التي اتّخذتُها، والتي أربكت عقلي بالكامل، لكنّ قلبي كان يعلم غريزيّاً أنها صحيحة.

الآن خُذْ بعض الوقت للتفكير في القرارات التي كان لها أكبر تأثير في حياتك. كيف تتجمّع هذه الأخيرة؟

يروق لي العمل مع قادة يتبعون حدسهم، ويستمعون أيضاً إلى إحساس العاملين معهم. هذا ليس علميّاً دقيقاً وقابلاً للتحديد بقدر الأمور التي نجريها وفق الكتاب، لكن إذا تعلّمت أن تستمتع فعليّاً لِما يقوله لك قلبك، فستجد أنّه يمكنك الوثوق به بالقدر نفسه. حتّى المعلّم في عالم الاستثمار جورج سوروس يفضّ صفقاته إذا ما خالجه وجعٌ مألوف في الظهر. إنّها طريقته للاستماع لقلبه، ويبدو أنّ ذلك ساعده جيّداً.

بعد ممارستك ذلك لبعض الوقت، ستلاحظ أنك سترتاح أكثر فأكثر لنسبة الثقة التي توليها لقلبك مقابل عقلك. هناك الكثير من القادة الذين يروق لهم استخدام تفكيرهم كثيراً لتأدية 80٪ من عملهم و20٪ فقط من قلبهم للتصديق. إذا تواصلتَ مع ذاتك الحقيقيّة، فسيتّضح لك بسرعة أنّ تلك النسب المئويّة ستكون أكثر إفادة لك بكثير إن عكستَها، فأنتَ عاجز عن بلوغ الحكمة إلى أن تتواصل معها وتستكشفها على مستوى الطاقة. نعم، إنها عودة الهيبّية.

التحكُّم

في الحقيقة، لا تروق لي كلمة "التحكُّم". فهي تبدو بلا جدوى من ناحية ما، إذ لا يمكن التوصّل في الحقيقة إلى التحكُّم بكلّ الأمور. لكنّنا بحاجة إلى بعض القدرة على التحكُّم لبلوغ الحرّية. لنكون سعداء، نحن بحاجة إلى أن نشعر أنّ لدينا ما نقوله بالنسبة إلى ما يحدث لنا في عملنا وحياتنا. وحتّى إن كانت الأمور التي نتحكّم بها صغيرة، فإنّها تمنحنا هدفاً وحيّزاً للتعبير عن حرّيتنا.

يروي دانيال جيلبرت، البروفيسور في جامعة هارفرد، قصّة رائعة عن عالم الأبحاث في علم النفس:

أُعطي نصف عدد المُقيمين في دار للشّفاء نبتة منزليّة للاعتناء بها، فيما أُعطي النصف الآخر نبتة مشابهة، لكنّهم قالوا لهم إنّ الفريق سيكون مسؤولاً عنها. بعد ستّة أشهر، لُوحظ بوضوح أنّ المُقيمين الذين سُلبوا حتّى من ذلك الحيّز الضئيل من التحكّم بحياتهم، كانوا أقلّ سعادة ونشاطاً وصحّة من الآخرين. لكنّ الأكثر مدعاة للخيبة كان أنّ 30٪ من المُقيمين الذين لم يعتنوا بنبتتهم ماتوا مقارنة بـ15٪ من الذين سُمح لهم بالاهتمام بالنبتة.

أُجري بحث مشابه لهذا في مجال إدارة الأعمال. وقد كشفت دراسة أُجريت عام 2004 عن الشركات الصغيرة والمتوسّطة الحجم في بريطانيا أنّ تلك الشركات التي تمنح الناس استقلاليّة في التحكّم بعملهم كانت تزدهر بسرعة تفوق بأربعة أضعاف وتيرة الشركات التي لا تعتمد ذلك، مع أنها تملك ثلث عدد موظّفيها.

البعض محظوظون إذ يتمتّعون بأدوار أو شخصيات أو دعم من الإدارة تسمح لهم بالتحكّم كثيراً بوقتهم وعملهم. لكن، بالنسبة إلى البعض الآخر الأمر أشبه بالمعركة.

في الدور الذي تلعبه، ما الذي يحفّزك على التحكّم بالأمور؟ قد يكون أيّ شيء، كبيراً أو صغيراً. المهمّ هو أن يكون شيئاً يمكنك أن تطوّقه بذراعيك، وتتمتّع بفعله.

"لقد خسرنا ثلاثة عشر قبطاناً في غضون ستّة أشهر. وفي كلّ الحالات تقريباً، كان أسوؤهم يموتون بسبب حماقتهم".

تشاك ييغر، قائد اختبارات الطائرات

يجسّد تعليق تشاك ييغر حاجتنا الماسّة إلى أن نشعر ببعض القدرة على التحكّم بزمام الأمور. حتّى عند حدوث مشكلة تقنيّة، أجمع الزملاء الطيّارون أنّ الخطأ يقع على عاتق الطيّار وليس على الطائرة. كان يُفترض به التحقّق منها.

قد يبدو الأمر قاسياً، لكن إن كنت تحضر جنازات زملاء لك يؤدّون الوظيفة نفسها، فعليك أن تكون مؤمناً بأنّك تتحكّم بزمام حياتك بنسبة 100٪، وإلّا فلن تعود إلى مقطورة القيادة مجدّداً.

مع أننا قد لا نقود الطائرات، لكنّنا قادرون على التحكّم أكثر بزمام الأمور، وفعل ذلك بحرّية كبرى. إن كانت الأمور خارجة عن سيطرتنا، قد نصبح تعساء ونشعر بأنّنا عديمو القيمة، ونفقد الأمل، ونُصاب بالإحباط، وقد نشعر في بعض الأحيان أنّنا أموات، كما يقول دانيال جيلبرت في كتابه Stumbling on Happiness.

ذات مرّة، سألني زميلي أندي هل بإمكانه السفر لإنشاء شركة ما في دبي. كنت أعلم أنه لم يكن مرتاحاً كثيراً للدور المُعطى له، وكان بحاجة إلى التوسُّع قليلاً، فوافقتُ على طلبه بشرطين: أوّلاً ألّا يكلّف ذلك شيئاً، وثانياً أن يعود بثلاثة أفكار مهمّة.

تمكّن من تحقيق الشرطيْن لكن الأهمّ أنّ تصرّفه تغيّر بالكامل لأنه مُنح الحرّية لفعل شيء يحفّزه. لقد ساعده هذا المشروع على فرد جناحيه.

"إن لم تحقّق نجاحك بشروطك الخاصّة، إن كان يبدو جيّداً للناس لكنك لا تشعر به في أعماق قلبك، فهو ليس نجاحاً على الإطلاق".

آنا كيندلن، صحافيّ

حتّى إن كنتَ مسؤولاً عن إدارة حفلة الميلاد الخاصّة بالمكتب فقط، فهذا يمنحك حيّزاً من التحكّم بالأمور يمكنك أن تعبّر ضمنه عن نفسك وعن بعض الحرّية. عليك أن تجد هذا الشيء، وتتقنه على أفضل وجه، وتنجزه بطريقتك الخاصّة التي لا يتقنها أحد سواك.

عانِقِ الصّعوبة

كان مايكل كاين يتمرّن على إحدى المسرحيّات عندما وُضع كرسيّ فجأة أمام الباب الذي يُفترَض به الدخول منه، وذلك قبل لحظات على موعد دخوله الخشبة.

عندما أُعطي الإشارة للدخول، صرخ: "لا يمكنني ذلك. هناك كرسيّ يعترض الطريق".

قال المنتج لكاين من الفور: "استغِلّ الصّعوبة".

سأله كاين مرتبكاً عن قصده بذلك.



تغلبُنا الصّعوبة
عندما
نسمح
لها
بذلك

"إن كان المشهد دراميّاً، اسحَقْها. وإن كان كوميديّاً، تعثَّرْ بها".

الحياة ليست برمّتها عسلاً، وجلسات تدليك، وحدائق خضراء جميلة، وعروضاً أولى لأفلام السينما، وحفلات مشاوٍ، أو أوّل يوم حارّ في السنة. هناك مطبّات على طول الطريق، وهذا ما يجعل الأمر مثيراً للاهتمام.

قد تثير تلك المطبّات شعوراً شديداً بالانزعاج. بصراحة، غالباً ما نشعر أنّنا في غنى عنها. لكنّها جزء لا يتجزّأ من التجربة البشريّة.

نحن بحاجة إلى مصادر التوتّر تلك لندرك مَن نحن عليه في الحقيقة. إن كانت الأمور تسير دائماً على ما يرام، فلن نتمكّن من استكشاف وعينا الكامل، لا يسعنا سوى مجاراتها. عندما تعترضنا العوائق – وأنا واثق أنها ستظهر – من المهمّ أن نعانقها بدلاً من أن نحاربها. فنحن لا نملك الطاقة أو القدرة على تغيير أيّ شيء. لدينا فقط القدرة على تغيير أنفسنا.

بمعانقة الصعوبات، وتقبّلها برحابة صدر، وإيجاد طريقة لجعل الوضع إيجابيّاً، نتعلّم أفضل دروس لنا ونحرّر أنفسنا من الخوف ممّا يخبئه لنا المستقبل. يصبح أقلّ لذاعة.

جيل دولاي مصوّر وثائقيّ ومصوّر صحافيّ بريطانيّ. يتركّز عمله على الروح البشريّة ونتائج الحروب. في 2011، أثناء مرافقته دوريّة مُشاة أميركيّة في أفغانستان، داسَ على قنبلة محلّية الصنع وخسر رجليه وذراعه اليسرى. يكاد يستحيل علينا سبر أغوار تجربة مدمِّرة كهذه. فقد انتقل، خلال جزء من الثانية، من وجوده فوق قمّة العالم كونه كان الأفضل في لعبته، إلى شخص بُترت أعضاؤه الثلاثة، ونجا من الموت بصعوبة.

في تلك الحالة، كيف يمكنه "استغلال الصعوبة"؟

وفق ما شرحه في مقابلة مع صحيفة New York Times، في حين كان الجنود الأميركيّون يجرون له الإسعافات الأوّلية فوراً بعد الانفجار، كان دولاي يتحقّق ذهنيّاً من أعضائه: "اليد اليمنى؟ العينان؟ أدركتُ أنها سليمة، وأنني قادر على ممارسة عملي".

يعتقد أنه نتيجة هذه الحادثة الأليمة بات يتمتّع الآن بتبصُّر وتعاطُف أكبر مع الناس المعذّبين، ويمكنه في النتيجة أن يصبح راوياً أفضل.

تغلبنا الصعوبة عندما نسمح لها بذلك. عندما نتمنّى أنّ الأمر لم يحدث معنا ونعتقد أنه غير عادل، نخسر. لكن عندما نواجهه ونرى أنه أُرسل إلينا لننضج أكثر، نحرّر أنفسنا ونجد أنّ التحرّر يصبح أكثر سهولة يوماً بعد يوم.

"لقد أضعتُ أكثر من 9 آلاف رمية في مسيرتي، وخسرت نحو 3 آلاف مباراة. وقد أضعتُ ستّاً وعشرين مرّة الرمية الحاسمة التي عُهد لي تسديدَها. لقد فشلتُ في حياتي مراراً وتكراراً. ولهذا السبب نجحتُ".

مايكل جوردان

التواصل
مع ذاتك الحقيقية

عندما نكون قابعين وراء مكاتبنا، ونزاول مهمّات عدّة، ونتعرّض للضغوط من أجل إنجازها ضمن المهل ووفق الأهداف المحدّدة، قد يكون من الصعب علينا التواصل مع ذاتنا الحقيقيّة. لكن إن لم نفعل ذلك، فلن نتحرّر أبداً. سنبقى مأسورين بالذي يحدث من حولنا، وبدماغنا البدائيّ الانفعاليّ. عندما نتواصل فعليّاً مع ذاتنا، نمنح أنفسنا خيارات، وبُعداً في النظر، وحسّاً بالحرّية.

هناك أساليب كثيرة للتواصل مع ذاتنا الحقيقيّة. لقد اختبرتُ عدداً لا يُحصى من الأساليب، منها العديد من تقنيّات التأمّل، الشامانيّة، عقاقير الهلوسة، وعدد لا يُحصى من الممارسات الباطنيّة، منها الكثير التي لن أخوضها على الأرجح مرّة أخرى في حياتي.

ما تعلّمتُه من تلك التجارب أننا مختلفون جدّاً في طريقة إرساء هذا التواصل مع الذات؛ ما قد يسري على البعض لا يسري بالضرورة على الآخر. لكن هناك أمر ثابت وحيد هو أننا بحاجة إلى الممارسة لكسر العادات القديمة. لا يمكن أن تصبح مبرمجاً إلّا إذا وضعت عدداً كبيراً من البرامج. كذلك، يجاهد أغلبنا طوال حياته ليتوصّل إلى إرساء هذه الصلة يوميّاً ومن دون جهد.

رغم ذلك، يمكننا أن نباشر ذلك بسرعة فائقة.

فهذا أمر يمكنك ممارسته خلال اجتماع، أو أثناء جلوسك إلى مكتبك، أو خلال الاستراحة. من الضروريّ أن يصبح جزءاً من روتينك اليومي في العمل، وليس أمراً تمارسه على قمّة جبال الماتشو بيتشو فقط.

هناك الكثير من النصائح التي يقدّمونها إلينا بالنسبة إلى التأمل التي يكاد يستحيل تطبيقها. فنحن عاجزون عن إفراغ عقولنا، إذ ما من كبسة زرّ لتفعيل ذلك على لوحة المفاتيح.

ممّا لا شكّ فيه أن الأفكار والصور ستراود ذهننا عندما نكون في حالة استرخاء، كما أن لا وعينا سيطفو بكمية لا تحصى من المحفّزات التي علينا معالجتها. من غير المجدي أن نحاول التحكّم بذلك. بالنسبة إلي، إن الإشارة الأهم إلى أنني على تواصل هو أن يراودني شعور الراحة مع ذاتي، وهو مزيج من الاسترخاء والوعي في آن معاً. يتخطّى الوعي حدود المنطق، وينقلك إلى حالة مختلفة. عندما تبلغها، تصبح الأمور سهلة

إن كنت مبتدئاً في تلك الممارسة، قد تجد صعوبة في المحافظة على هذا النمط، لأنك ستشعر في رغبة في الانتقال إلى حيّز أكثر متعة، مع أنه قد يكون عديم الفائدة. من السهل إلهاء أدمغتنا بالهواجس والصور التي تتوالد في ذهننا باستمرار، لكن ما يستميلها أيضاً بشدّة هو أن تهيم بعيداً إلى مكان يراودك فيه شعور منفصل بالنشوة. رغم انجذابنا بقوّة إلى تلك الحالة التي تثير لدينا شعوراً رائعاً بالنشوة، فنحن بحاجة إلى المحافظة على توازننا لنكون نافعين.

منذ مدة قريبة، كانت زبونة لي تواجه بعض المشكلات في شركتها. في أحد الاجتماعات، أعلن ضرورة تسريح بعض الموظّفين، ولم تكن قادرة على استيعاب الأمر أو اتّخاذ قرار بشأن ما عليها فعله. شعرتْ كأنّ العالم ينهار على رأسها، وكان عقلها ينهرها بضرورة مغادرتها الاجتماع من الفور.

حاولْ أن تطبّق هذه الاقتراحات لتتمكّن من معالجة الأمور. انظر إليها على أنها تجربة مسلّية من شأنها مساعدتكَ على اكتساب المزيد من الحرّية.

١ ابحَثْ عن مكان جميل وهادئ يمكنك الجلوس فيه بارتياح في وضعيّة مستقيمة وأنت تضع رجليك على الأرض.

٢ اجلسْ بارتياح، وأطفِئ كلّ ما قد يسبّب لك التشويش.

٣ اجلسْ في وضعيّة مستقيمة لتتنفّس جيّداً، وليتسنّى للطاقة التنقّل صعوداً ونزولاً على طول عمودك الفقري.

٤ أبقِ عينيك مفتوحتين؛ يمكّنك ذلك من التركيز على شيء معيّن ويمنع ذهنك من الهيام في التخيّلات الهوليووديّة وراء جفنيك المغمضتين.

٥ تنفّسْ بعمق، وابتسمْ. عندما تبتسم، لاحظْ كم تشعر بالراحة لفعلك ذلك في هذا المكان وتلك اللحظة بالذات.

٦ الآن عليك التركيز على نَفَسك ليكون مرتاحاً بأكبر قدر ممكن. إن كان متشنّجاً، تنفّسْ مجدّداً لإزالة التشنّج، وارسُمْ مجدّداً تلك الابتسامة على شفتيك.

٧ الآن وقد بدأتَ تشعر بارتعاش الطاقة داخلك، حاولْ أن تتحسّس الأرض تحت قدميك، وحاولْ في الوقت نفسه أن تشعر كأنك تتهاوى إلى الوراء. ركّزْ على الضوء الموجود فوق رأسك وأنت تتابع حركة التنفّس وتحافظ على الابتسامة.

٨ استمرّ في فعل ذلك إلى أن تشعر بالاكتفاء.

حاولتْ أن تستعيد رباطة جأشها، فجلست على مقعد في الخارج وحاولت أن تتواصل مع ذاتها. في غضون خمس دقائق، أدركتْ تحديداً ما الذي تودّ فعله، وشعرت بالحماسة إزاء الخيارات المتعدّدة المفتوحة أمامها. شعرت أنها لن تقبل خسارة المعركة. كان ذلك ارتداداً سريعاً على حالة اليأس التي راودتها وشعورها بأنّ الأمور خارجة عن سيطرتها.

مع مرور الوقت، يمكنك ممارسة ذلك فيصبح جزءاً ممّا أنت عليه.

أن تحبّ

إدارة الأعمال

في الجزء الثاني، رأينا مدى أهمّية الحبّ. في العمل، لدينا فرصة لنكون آلات لتوليد الحبّ كلّ يوم. الأفعال التي تنمّ عن المحبّة هي خيار نتّخذه بوعي. يمكننا أن نقرّر أن نكون عمليّين، من دون تنفيذ أفعال تنمّ عن المحبّة، وأن نلتزم مهماتنا فقط. أو يمكننا أن نؤثّر في حياة الناس بالاكتراث لمَن هم عليه حقيقة، وتشجيعهم على تحقيق أفضل ما لديهم.

أنا أحبّ إدارة الأعمال. أحبّ عالمها المُثير والتنافسيّ. أحبّ التخطيط الإستراتيجيّ، وخلق العلامات التجاريّة، حتّى أنّني أحبّ تلك الأرقام التفصيليّة. كلّ ذلك يسلّيني. لكن، رغم أنني أُسرّ عندما أرى النتائج الجيّدة التي يحقّقها أحد المنتجات التي أعددتُها، فإنّ مصدر السعادة الأكبر لديّ هو رؤية الناس يقفزون بحماسة من سريرهم صباحاً، وحبّهم لما يفعلونه ويتفانون تماماً لعملهم. إن كنت تريد لزملائك وفريقك أو القوّة العاملة لديك أن تكون رائعة برمّتها، فعليك أن تحبّهم.

أجرتْ جاين داتن من جامعة ميشيغان أبحاثاً حول هذا الموضوع. "وجدنا أنّ الموظّفين الذين يشعرون بتعاطف معهم في العمل، ينظرون إلى أنفسهم وزملائهم والمؤسّسة بإيجابيّة أكبر. إحصائياً برهنوا مشاعر إيجابيّة أكثر، كالفرح والاكتفاء، والمزيد من الالتزام تجاه المؤسّسة". كانت النتيجة متناسقة، بغضّ النظرّ هل قوبل الموظّفون بالتعاطف أم كانوا شاهدين عليه.

الحبّ هو أكثر شعور يبحث عنه الناس، لأنه جوهر ما نحن عليه، وما نحتاج إليه لننجح ونكون سعداء. نرغب جميعنا في أن يلاحظنا الآخرون ويقدّرونا، لذا يمكن لأبسط الأمور أن يكون لها أعمق تأثير فينا. كان صديق لي يتلقّى اتّصالاً هاتفيّاً من مدير مدرسته في كلّ عيد ميلاد له، وقد استمرّ ذلك لتسع وثلاثين سنة. كان لاتّصالاته وتوجيهاته وتشجيعه تأثير كبير في حياته،

لمجرّد التعبير عن بعض الحبّ والإنسانيّة. إن كان الحبّ محصوراً في الأوقات التي نمضيها خارج العمل، في السهرات المسائيّة وعطل نهاية الأسبوع والأعياد، لشكّل ذلك تبذيراً فظيعاً.

خُذْ ورقة بيضاء، واكتُبْ عليها كلّ الأسباب التي تدفعك إلى أن تحبّ زملاءك. افعل ذلك لكلّ شخص على حدة، وخُذْ وقتك لتتأكّد من ذكر كلّ تلك الأمور التي تقدّرها فعلاً. ستساعدك هذه الممارسة طبعاً على المحافظة على التفاعل مع النواحي الإيجابيّة للأشخاص الذين تعمل معهم، لكن أثبت أنها تساعدك أيضاً على الشعور باسترخاء وسعادة أكبر، حتّى أنّها قادرة على خفض معدّل الكوليسترول لديك.

سافرتْ جو فوستر ذات مرّة إلى الصحراء التونسيّة للاستجمام. كانت برفقة سبعة أشخاص آخرين داخل سيّارة "لاند كروزر"، وكان أغلبهم فرنسيّين أو ألماناً. كانت جو وصديقها الوحيدين القادمين من إنكلترا. شملت الرحلة زيارة المواقع التاريخيّة، والاستماع للكثير من الأخبار التاريخيّة حول الفصائل المُتحاربة من ألمانيا وفرنسا وبريطانيا. كان الدليل السياحيّ يشرح فقط باللغتين الفرنسيّة والألمانيّة، مع أنه يتحدّث الإنكليزيّة بطلاقة. كان الأمر مسلّياً بعض الشيء في اليوم الأوّل، لكن مع حلول المساء بات ينمّ عن وقاحة متعمّدة. مع مرور الأيّام، بدأت جو وصديقها يشعران بالاستياء المتزايد إزاء هذا التصرّف الذي رأوا فيه ازدراء واضحاً.

طُرحت أمامهم العديد من الخيارات حول كيفيّة التعامل مع الوضع. كان بإمكانهم الشّعور بالاستياء المتزايد والاستشاطة غيظاً، أو اللجوء إلى مواجهة حاسمة، والمطالبة بالحصول على الخدمة التي يحقّ لهم بها. بدلاً من ذلك، قرّرا التعبير عن بعض الحبّ، والتعالي عمّا جرى.

عند نقطة التوقّف التالية، اشتريا ثلاثة قرون من البوظة من أجود الأنواع التي وجدوها، وقدّما واحداً إلى الدليل السياحيّ. بدا للوهلة الأولى مرتبكاً، لكنّه أدرك بعد ذلك مدى حماقة تصرّفه؛ اعتقد أنّ التصرّف بأسلوب سيّئ أمر مُسلٍّ، لكنّ هذه السلبيّة كانت فعلاً غير مُجدية وصبيانيّة. تغيّر سلوكه من الفور، وبدأ منذ ذلك الحين يبذل قصارى جهده ليُشرك جو وصديقها في القسم الباقي من الرحلة. فعلُ محبّة بسيط كان كفيلاً بتغيير كلّ شيء.

بادِلْ الآخرين بالمحبّة، وسيرتدّ ذلك عليك مئات الأضعاف.
وإن كنتَ بحاجة إلى للمزيد من الحبّ، تذكَّرْ أن تشتري كلباً.

حياتكَ، فريقكَ

خُذْ ورقة، واكتب عليها لائحة بالأشخاص الذين يشكّلون جزءاً من فريق حياتك.

كم من شخص لديك! ستّة، عشرة، اثنا عشر؟

ماذا عن مصفّف شعرك أو حلّاقك؟

ماذا عن عائلتك الموسّعة؟

ماذا عن أصدقائك؟

ماذا عن السمكريّ؟

حان الوقت لنعاود الكرّة: اكتُبْ اسم كلّ شخص في فريقك، ولا تتوقّفْ إلى أن تبلغ ألف اسم.

عندما تشعر بألم شديد في يدك يمنعك من متابعة الكتابة، انظُرْ إلى اللائحة، وقدِّرْ أهمّية الفريق المحيط بك والموجود لمساعدتك كلّ يوم. إنه عدد ضخم، وهم جميعاً في تصرّفك.

أرسلْ إليهم بعض الحبّ وعرفان الجميل، وعندما تشتدّ الأمور، عليك تذكّر عدد الأشخاص الذين يدعمونك ويساعدونك لتكون شخصاً مذهلاً.


من الضروريّ إيجاد الوقت

حرِّرْ روحك

تولّد بعض التجارب في حياتنا طاقة أكثر من غيرها. هذه هي الأمور التي تمنحنا أكبر عائدات لاستثمارنا ووقتنا وجهودنا، مع أننا نشعر في غالبية الأحيان أنها لا تتطلّب منّا أيّ جهد.

"السعادة لا تنبع من النّجاح بل هي التي تولّده فعليّاً".
رتشارد وايزمان، عالم نفسي

ذهبتُ إلى مهرجان الرجل المحترق في نيفادا العام الماضي. شحنَتْني تلك الأيّام الأربعة بالطاقة، والذّكريات، والضّحكات، أكثر من أيّ أربعة أيام أخرى من ذلك العام.

أحد مخاطر حياتنا الكثيرة الانشغال أنّ الأوقات الجميلة تتقلّص، وتُعتبر غير ضروريّة وتافهة. لكنّ هذا ليس صحيحاً. فهي ضروريّة لنعيش حياتنا بالكامل، وهي فعلٌ بسيط للتعبير عن حرّيتنا، من المُفيد لنا أن نمارسه باستمرار. عندما نمضي الكثير من الوقت في الأعمال المفيدة، قد نتوقّف عن فعل أمور من أجل المتعة التي تؤمّنها فقط.

عندما أعمل مع زبائني وألاحظ أنهم يفقدون حماستهم بعض الشيء، أسألهم عمّا يفرج عن قلوبهم، عمّا يحبون تنفيذه فعلاً. عندما يباشرون وضع لائحة بتلك الأمور، تشعر أنّهم استيقظوا للتوّ، فيصبحون حيويّين على نحو مدهش وهم يعدّدون لي الأمور التي تمنحهم شعوراً بالنشوة.

تشمل تلك اللوائح: التزلّج، والرّسم، والاعتناء بالحديقة، وتشغيل الموسيقا في الحفلات، واستكشاف المواقع التاريخيّة، وتصليح السيّارات، وتلقين الأولاد دروس العلوم بطريقة تساعدهم على تذكرها، والذهاب إلى المسرح... إلخ. بعد ذلك، عندما أسألهم عن الوقت الذي يخصّصونه لممارسة لتلك الأمور، تتحوّل طاقتهم مجدّداً، وتنخفض بنسبة 50٪. نادراً ما أجد أشخاصاً يخصّصون وقتاً كافياً للأمور التي يحبّونها.

نحن بحاجة إلى إيجاد الوقت، وبذل جهد إضافيّ لذلك. من الطبيعيّ أن نشعر بالتعب عند وصولنا إلى المنزل مساء، فندير التلفاز ونتمدّد. قد يكون هذا ما نحتاجه من حين إلى آخر، لكن لا يُفترض بنا أن نعيش حياتنا بهذه الطريقة. إنه فخّ سيلتهمك حيّاً قبل أن تدرك ذلك.

كنتُ مرّة في حفلة يشارك فيها مئات الأشخاص. كان الجميع سكارى، وقد أجريت خلالها محادثة مع شخص يكبرني بكثير. كان ثملاً، وقد بدأت تراوده أفكار فلسفيّة وأصبح حسّاساً بعض الشيء. أراد أن يشاركني أكبر درس تعلّمه في حياته. فأخبرني بحسرة أنه بذّر حياته في مشاهدة التلفزيون. كان يمارس عملاً بدوام كامل ويعمل بكدّ، فاعتاد لدى عودته إلى المنزل فتح قنّينة بيرة وتشغيل التلفاز بغضّ النظر عمّا كان يُعرَض عليه. أصبح أسير أريكته والتّرفيه الذي لا فائدة منه، بدلاً من أن يستمتع بحياته ويملأ روحه بتجارب غنيّة ومفيدة. اليوم أصبح بإمكاننا بسهولة استبدال التلفزيون بشبكات التواصل الاجتماعيّ أو ممارسة الألعاب الإلكترونيّة.

لست أقول إنه لا يجب علينا أبداً مشاهدة التلفزيون، أو ممارسة الألعاب الإلكترونيّة، أو ارتياد شبكات التواصل، إنما علينا اختيار ذلك بدقّة ووعي، وممارسة تلك الأمور عندما يكون الوقت ملائماً، وهذا يعني أقلّ بكثير ممّا نفعله عادة.

إن مارستَ الأمور التي تحبّها، فسيمنحك ذلك المزيد من الطاقة لأداء عملك على نحو رائع. عندما نكون سعداء خارج نطاق العمل، يساعدنا ذلك على الشعور بالحرّية في عملنا، إذ يخلق لدينا المزيد من التوازن. أظهرت الأبحاث التي أجرتها كلّية ألبرت آينشتاين للطبّ في مدينة نيويورك أنّ القراءة تخفّف من إمكانيّة الإصابة بالأمراض العقليّة بنسبة 35٪، في حين أنّ إعادة تركيب الصور المفكّكة (Puzzles) تفوقها بنسبة 47٪. بالنسبة إلي، إنّ الرقص هو الممارسة الأفضل التي تخفضها بأكبر نسبة تصل إلى 76٪.

ذات مرّة، أجريتُ جولة توظيف مذهلة. كنت أجمع أشخاصاً رائعين ومختلفين جدّاً، بعضهم عن بعض، لكنّهم قادرون على إضفاء الطاقة على كلّ ما تقع أيديهم عليه. أدركتُ فجأة أنّ هناك أمراً مشتركاً بينهم هو أنهم يحبّون الرقص.

أنا لستُ راقصاً محترفاً لكنّ إطلاق العنان لأنفسنا بالموسيقا، والتعبير عن أنفسنا بالأشكال التي نمنحها لأجسادنا، أمران مفيدان جدّاً لنا. لا يقتصر ذلك على الرقص بشكل جيّد، بل على إطلاق العنان لأنفسنا.

من الأمور التي تملأ حياتي بالفرح اللعب مع أولادي، والتحدّث مع زوجتي حتّى وقت متأخّر من الليل، وإعداد الطعام الرائع، ولعب الغيتار، والتنزّه مع كلبي، وفعل أمور بالقرب من البحر أو عليه أو داخله.

عندما لا أمارس أيّاً من تلك الأمور، أشعر بوهجي يتقلّص، وأجد صعوبة أكبر في تلمّس حرّيتي، ومن ثم مساعدة الآخرين على إطلاق العنان لوهجهم. ممارسة تلك الأمور لا تتمّ عن

أنانيّة إن كان الهدف منها مساعدة الآخرين على إيجاد حرّيتهم الخاصة.

تبيّن من دراسة استقصائيّة حول السعادة في العمل (www.happinessatworksurvey.com) أنّ السعادة ترفع مستوى الإبداع بنسبة ثلاثة أضعاف، كما تزيد الإنتاجيّة بنسبة 30٪ تقريباً، لذا تستحقّ عناء الاستثمار فيها.

في 2008، أطلق رئيس وزراء بوتان مؤشّر السعادة الوطنيّ الإجماليّ لبلاده. كان يعتقد أنّ نماذج التنمية التقليديّة "غير قابلة للاستدامة، وماديّة بحتة، وضيّقة جدّاً".

شرح أنه "في النهاية، يجب أن تقتصر التنمية على التعزيز المتواصل للحضارة البشرية، ورفع وتحسين نسبة الهناء البشريّ والسعادة. لا نتحدّث هنا عن السعادة الحسّية فحسب، إنّما أيضاً عن الحاجات المادّية والعاطفيّة والنفسيّة والروحيّة".

يا له من ابتكار مهمّ! أن تحدّد مقياس الأمور المهمّة واستخدام ذلك لتوجيه السياسة. ماذا لو كان لديك مؤشّر فعليّ للسعادة في العمل بدلاً من تقرير بالنتائج التي تحقّقها فيه؟

من الأشياء الصغيرة التي أُثبت تأثيرها في إحساسنا
الشامل بالحرّية هو إمضاء بعض الوقت في الخارج صباحاً.
يساعدنا ذلك كثيراً على التواصل مع ذاتنا.
اختبِرْ ذلك لسبعة أيّام،
ما الذي تلاحظه؟

ما نفع الحريّة؟

لا أحد يرغمك على العمل، فالخيار خيارك. كما أنّ الخيار يعود إلينا بالنسبة إلى كيفيّة عيشنا. يمكننا فعل أمور عاديّة، أو أمور غير اعتياديّة.

نعيش الحياة العاديّة ونحن نعتقد أنّ هذا كلّ ما نملكه. إنّ مسار الحياة العاديّة أشبه بما يلي:

نولد، نذهب إلى المدرسة، نحصل على وظيفة، نقع في الحبّ، نعمل بشقاء ونشتري منزلاً، نبني عائلة، نعمل أكثر لنتمكّن من شراء منزل أكبر، وتأمين العلم لأولادنا، وشراء السيّارة الأكبر التي أصبحنا بحاجة إليها، والعطل الصيفيّة التي أصبحت أكثر كلفة. يجب أن نكون طموحين لأنّنا بحاجة إلى المزيد، لأنّ الضغط المادّي يترافق مع تفاقم المسؤوليّات، والطريق الوحيدة للتعامل مع ذلك هو أن نستمرّ في التقدّم، وأن نبذل المزيد من الجهد، ونحقّق نجاحاً أكبر. عندما يغادر الأولاد العشّ، يصبح بإمكاننا تنفّس الصعداء، والتمتّع بسنوات التقاعد وكلّ هذا الوقت الذي أصبح مُتاحاً لنا فجأة (الأفضل لك ممارسة بعض الهوايات، وإلّا سيكون مصيرك الطلاق). وبعدها نموت.

يرى الكثير من الأشخاص أنّ هذه هي دورة الحياة، ويكتفون بما يتمتّعون به من حُلوها ومُرّها.

بالنسبة إلي، ليست تلك هي الأمور التي نعيش من أجلها. هذه ليست الحياة الاستثنائيّة التي يُفترض أن نعيشها إن كنّا أحراراً. هذه الحياة هي أشبه بما يلي:

نعيش من أجل الحبّ. نعيش من أجل المغامرة. نعيش من أجل الضحك. نعيش من أجل الجمال.

نعيش من أجل تلك اللحظات التي نشعر فيها بالتأثّر، التأثّر بأيّ شيء ولأيّ سبب كان.

نعيش لننمو. نعيش لنتواصل. نعيش للتعبير عن ذاتنا والإدلاء بتصريحنا الخاصّ والفريد من نوعه حول ما تعنيه لنا الحياة.

تلك اللحظات هي حرّيتنا.

لا فائدة من تحرير نفسك إن لم تستفدْ من ذلك.

الخيار لك اليوم.

يمكنك أن تُبقي رأسك محنيّاً وتتبع دورة الحياة، ولن يتّهمك أحد بالسوء إن فعلت ذلك. في الواقع، سيشكرك المجتمع على ذلك.

أو يمكنك أن تنظر إلى السّماوات، وتكتشف أنّ كلّ لحظة نعيشها على هذا الكوكب ثمينة. الشيء الوحيد الموجود هو هذه اللحظة بالذات، ليس ما فعلته أو ما تأمل فعله.

عندما تنظر إلى الأعلى وتتنفّس بعمق، تشعر كم من الرائع أن تكون أنت في هذه اللحظة. اقطَعْ عهداً رسميّاً على نفسك بأنّك ستُعاود يوميّاً التواصل مع ذاتك الحقيقيّة، وتعبّر عن حرّيتك بأن تكون أنت. أشعر بحرّية كبيرة عندما أكون أنا.

لذا كُنْ أنت،

بالكامل.

تحرّرْ.

شكرٌ وتقديرٌ

حياتي مليئة بالنّعم. أعيش في نعيم يُدعى لايم ريجيس. منذ انتقالي إلى هذه المدينة، شعرتُ أنني ولدتُ من جديد.

أودّ أن أشكر كلّ شخص يعيش هنا لأنّه لعب دوراً كبيراً جدّاً في منحي هذا الشعور بالحرّية كلّ يوم، وفي مساعدة عائلتي بكامل أفرادها على تفادي عيش حياة سخيفة. أنتم رائعون، وها أنا أرفع كأساً باردة من عصير التفّاح في هذا النهار العاصف، وأشربه لصحّتكم جميعاً.

تنجز شركة Upping Your Elvis عملاً رائعاً في مساعدة الأشخاص على التألّق بوهج أكبر كلّ يوم، عبر حبّهم لمن هم عليه ولما يفعلونه. لدينا حظّ كبير في التمكّن من تحقيق ذلك، إذ لا شيء يبعث في نفسي الاكتفاء أكثر من ذلك. لكن هناك العديد من الناس الذين يتوجّب شكرهم، لأنّهم يخلقون تلك الطاقة الإيجابيّة لدعم عملنا، وأنا ممتنّ لهم جميعاً.

يشمل الفريق كلّاً من: ألكس هيتن، وغلين كلار، وهايدي ستوارت، وجايمس كلوت، وجون كيلبي، والكثير غيرهم من الأشخاص الرائعين الذين يهبّون لنجدتنا عندما نحتاج إليهم (من بينهم أنتَ يا نيل في غالبية الأسابيع التي يتداعى فيها المنزل مراراً وتكراراً!).

إن كان الطعام هو الحبّ، فنحن مدلّلون جدّاً. الأطباق التي نحصل عليها أفضل بكثير من موهبتنا، لذا أريد أن أحيّي الطهاة والفنّانين في الطبخ، خصوصاً تيم مادامز، وجيلف، وستيف، وجيل، وجميع الذين ينتمون إلى فريق ريفر كوتادج. أودّ أن أشكر أيضاً مارك هيكس وفريقه بأكمله خصوصاً جو هاريس وفران، وطبعاً آلاستير والسيّد سبايس ورايس (الذي يُعِدّ أفضل طبق من الكاري تذوّقتُه في حياتي!). أنا أكثر امتلاء وسعادة بفضلكم، وهذا يروق لي.

في غياب الوحي، نشعر جميعنا أننا أمام حائط مسدود. من حسن الحظّ أنني أتمتّع بمصدر وافر للوحي، وهو يأتيني بشكل دايفد ماكريدي، مُلهم المُلهمين، ودايفد بيرل شريكي في المؤامرة، هذا الشخص المثقّف (يمكنك زيارة الموقع www.streetwisdom.org للاطّلاع على المشروع الذي أنجزناه معاً)، وبوديل مجولكاليد الذي غيّر حياتي بالتغذية، وكيفن جاكسن لأنّه ساعدني على المحافظة على نزاهتي (نزاهتي!)، وإيما ماي مورلي لعبَثِها الإبداعيّ. لكم منّي كلّ الشكر.

إلى تلك النفوس الشجاعة التي شاركت في تطبيق Upping Your Elvis على مرّ السنوات، من بينها شركات ITV وMedicom وDiageo وUnilever وRoche و–Coca

Cola وNike Foundation وGild وOMD، شكراً لجرأتكم على تلك القفزة النوعيّة.

أتمتّع بكمّية غير عادلة من الدّعم في تطبيق مشاريعي الإبداعيّة. فقد أغدق عليّ أصدقائي بالنصائح، والطرفات، والأفكار، وردود الفعل، والعناق، والضّحك، والمودّة عموماً، كلّ تلك الأمور التي سمحت لكتاب تحرَّرْ بإبصار النور. شكراً لجو فوستر، وشيلن باتل، وبن وايت، ومارك فاولستون، وستوارت هوغ، وغي إيسكولم، وفيرجينيا روستيك بيتيني، وبراد فارغا، ودايفد بيست، وآندي رايد، وآندي فينيل، وألكس دوبين، وريتشارد برايفري، وبول بيتيك، وسايمون داغلش، وجيثرو مارشال، وماريا إيتل، وآرشي (من شركة Black Cow)، وتريفور هوروود، وجوليان ألكسندر، وجويل ريكت، وشقيقي الموهوب جدّاً، مارك.

لكنّ جائزة المُساهم الأروع تعود إلى فانيسا بارلو التي عملتْ بلا كلل ليكون هذا الكتاب رائعاً، ولأتمّكن من المحافظة على سلامة عقلي. آمل فعلاً أن يروق لكِ، لأنّك وضعتِ فيه الكثير من عبقريّتك.

شكري الأخير يعود إلى شريكيّ في شركة Elvis، جيم لاستي ومات بولتن. لولاكما يا صاحبيّ، ما تمكّنتُ من تحقيق حلمي، وعيش حياة رائعة إلى هذا الحدّ. شكراً على كلّ شيء، خصوصاً على تذكيري المستمرّ بأنّها مجرّد لعبة.

وأخيراً إلى شريكة حياتي، آنا. شكراً على إيمانك بي، ومشاركتي هذا الكمّ من الحبّ الذي تخطّى كلّ توقعاتي. إنني لصبيٌّ محظوظ.

حول الكتاب

نبذة

الحياة والعمل مرتبطان بشكل وثيق ويشكّلان وحدة لا تتجزّأ.

إنْ أردنا أن نعيش حياة مذهلة، علينا أن نجعل عملنا مذهلاً بالقدر نفسه.

عندما يكون لعملك هدف، تقفز من السرير كلّ صباح متحمّساً للاحتمالات التي قد يحملها لك النّهار.

كلّ شيء يتوهّج في حياتك ويشعّ نورك بشكل أقوى بكثير.

يهدف هذا الكتاب إلى مساعدتك على الإحساس بهذا الشعور كلّ يوم، وأن يصبح عملك ملائماً لك لتشعر بتحرُّر فعليّ.

قراءة هذا الكتاب سوف:

* تبرهن لك أنّ العمل هو عبدٌ لك لا العكس.

* تساعدك لتجعل من العمل طريقك لتحقيق مستقبل باهر.

* تذكّرك بأنّك شخص رائع وتمتلك القدرة على تحقيق أمور مذهلة.

* تضعك في مقعد القيادة وتدلّك على الطريق المؤدّية إلى الحرّية.

قيل في الكتاب

* "استلهمْ أفكارك من كريس باريز براون" Ken Blanchard, bestselling author of The One Minute Manager

* "مصدر وحي مذهل" Keith Wilmot, CEO, Leader cast

* "سيساعدك هذا الكتاب على التميّز كل يوم" Maria Eitel, president and CEO of Nike

عن المؤلف

تقضي مهمّة كريس باريز براون بإضفاء مهارات قياديّة خلّاقة على عالم التجارة وحتّى في مجالات أبعد من ذلك. يعمل مع شركات Coca-Cola، وNike، وDiageo، وWPP على مساعدة فرق عملهم لإحراز تأثير مذهل.